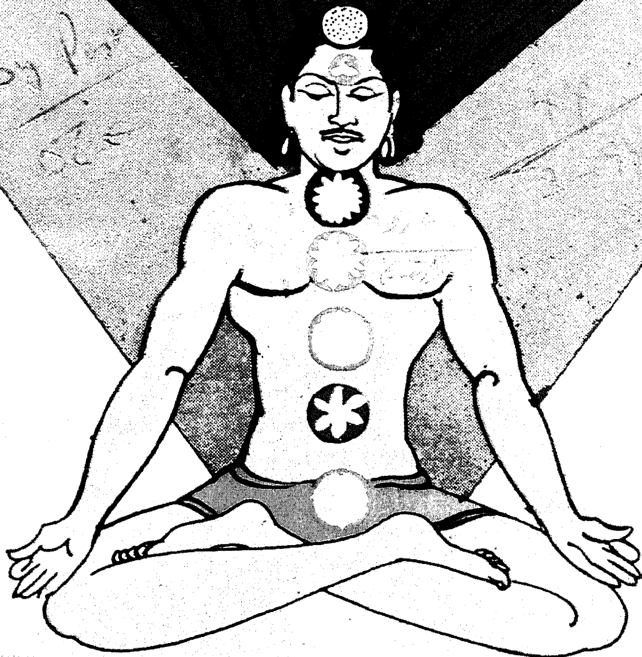
యోగసాధన



యమ, ఆసన విశేషము
మ లక్షణము, అభ్యాసవిధి
యోగ లక్షణము.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
తెనాలి.

241

పతంజలి
యోగసాధన

44/3-94

"జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్"

యమ్. [illegible] సిద్ధాంతి
శ్రీ [illegible] కేంద్రం
D.NO. 22-7-10, స్టేట్‌బ్యాంక్ రోడ్,
కొత్తపేట, తెనాలి-522 201.





జనప్రియ పబ్లికేషన్స్
అగ్నికులక్షత్రియులవారివీథి-II, గంగానమ్మపేట, తెనాలి-1.

"Patanjali"

YOGA SADHANA

By : M. Satyanarayana Siddhanti

ప్రథమ ముద్రణ : జూలై, 1986 ద్వితీయ ముద్రణ : మే, 1990 తృతీయ ముద్రణ: సెప్టెం 1992	I st Edition : July, 1986 II nd Edition : May, 1990 III rd Edition : Sep. 1992
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-౫౨౨౨౦౧.	All rights reserved by : Janapriya Publications, TENALI - 522 201.
వెల : రూ. 10.00	Price : Rs. 10.00
ముఖచిత్రం : వి. యస్. ప్రకాష్ విజయవాడ-3.	Cover Design : V. S. PRAKASH, Vijayawada-3.
ముద్రణ : కీర్తి ప్రింటింగ్ ప్రెస్ విజయవాడ - 520 002.	Printed at : Keerthi Printing Press, Vijayawada - 520 002.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్ విజయవాడ - 520 001.	Cover Printer : Sri Devi Printers, Vijayawada - 520 001.

ప్రతులకు : For Copies :

Janapriya Publications,
Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Ganganamma Pet, TENALI - 522 201.

విషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతము

శ్లో॥ యోగస్థః కురు కర్మాణి సఙ్గం త్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోః సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే॥ (గీత)

మహాభారత యుద్ధ ప్రారంభమునందు- మనోవికారమును, దుఃఖమును బొందియున్న అర్జునునకు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగము నుపదేశించి సమస్త దుఃఖ విముక్తునిగా నొనర్చినటుల శ్రీమద్భగవద్గీత వలన దెలియుచున్నది. "యోగ" మనగా దుఃఖ నాశకమైన యొక ప్రక్రియగానే భావించరాదు. అనంతమైన ప్రకృతి, అందలి జీవకోటి, పరబ్రహ్మము (ఈశ్వరుడు) అను మూటి కలయికయే యోగముగా గుర్తించుట సమంజసము.

శ్లో॥ అచేతనా పరార్థాచ నిత్యా సతత విక్రియా
త్రిగుణా కర్మిణాం క్షేత్రం ప్రకృతే రూపముచ్యతే॥

ప్రకృతి పుట్టుటకు కారణము త్రిగుణములు, ఇవి ఈశ్వర సంకల్పముగా సంగమించుటచే సృష్టి జరుగుచున్నది. తిరిగి ఆ పరమేశ్వర సంకల్పముచే విడివడుటవలన ప్రళయము కల్గి సృష్టి నశింపుచున్నది. సృష్టివలెనే - సృష్టియందలి జీవులుగూడా త్రిగుణముల వలననే పుట్టుచున్నారు. వానివలెనే గిట్టుచున్నారు. ఈ చావు-బ్రతుకులకు మూలమైనది కర్మ. కర్మ నశించిననె గానీ- జనన, మరణ క్లేశములు తొలగవు. కర్మ నశింపవలెనన్న - భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య మార్గములందు పయనింపవలసి యున్నది. ఈ మార్గములకు తుదిమెట్టు సమాధి. ఇందు ఈశ్వర సామీప్య సాదృశ, సంయోగములు కలుగగలవు. సమాధిస్థితి ప్రతివారికి సులువుగా లభించునది కాదు దానికి ముందు ఏడు విధములైన సోపానముల నెక్కిననే గానీ ఆ సమాధి సిద్ధింపదు.

జన్మ, జర, మృత్యువు అను అవస్థాత్రయము ప్రతి జీవికి సహజములు. జన్మకు చరితార్థమైనది జ్ఞానము. అది అనంతమైన విజ్ఞానమునకు తద్వారా జీవన్ముక్తికి కారణము కాగలదు. అయితే ఇందుకు వ్యతిరిక్తముగా జీవులు అజ్ఞానముచే ఆవరింపబడి, భౌతిక ప్రాపంచిక విషయాసక్తులై సంసారము, భార్యా, పుత్రులు, బంధుమిత్రులు, భోగభాగ్యాదైశ్వర్య

ము లే శాశ్వతములని భ్రమించి, యౌవన- ప్రౌఢ దశలందు విర్రవీగి- ముసలితనమునం దింద్రియములు స్వాధీనము దప్పగా ఏమియు చేయజాలక, తాము ప్రేమించిన సతీ- సుత వర్గములే ఛీదరించుకొనుచుండగా- బహు వ్యాధి పీడితులై కుమిలి, కుమిలి ఏడ్చుచు మృత్యు వాసన్నమగువేళ భయంకర కాలపాశము తాండవించు సమయమునందు- తన శరీరము నందలి ప్రాణములు ప్రయాణ సన్నాహ మొనర్చునప్పుడు, కఫవాత ప్రకోపము లచే- మాటరాక, చూపు లేక, ఇంద్రియములు స్వాధీనము తప్పిగి విల విల లాడుచు బహు దుఃఖమును జెందుచు మరణించుచున్నారు.

జీవికి కావలసినది నిత్య సత్యము నశ్వరమునైన శాంతి, ఆనందము. ఇవి లభించుటకు ఆచరింపవలసినది "యోగసాధన!" ఈ సాధనద్వారా లభించే దివ్యశక్తి జీవులకుగల అజ్ఞాన మేఘాలను తొలగించి జ్ఞాన చంద్రికా కాంతులచే నిశ్చలానందానుభూతులను ప్రసాదించగలదు. యోగ సిద్ధినందిన జీవులు ఈ సంసార దుఃఖమునుండి విముక్తి నందీ, నిశ్చల శాంతికి నిలయమైన బ్రహ్మపదాన్ని జేరగలరు. సంశయ విముక్తి గల్గి, కర్మలు నశిస్తవి.

శ్లో॥ భిద్యతే హృదయ గ్రంథిః ఛిద్యంతే సర్వ సంశయాః
క్షీయంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే॥ (ముం॥కో॥ని॥త్)

హృదయంలో వుండే ముడి విడినపుడు సంశయాలన్ని నశించ టమే గాక సకల కర్మలు దహింపబడగలవు. కర్మ నాశనమైన పిదప జీవికి పరిపూర్ణానందము లభించుట సత్యము- దీనికి యోగమే శరణ్యము.

యోగవిద్యను అష్టాంగోపేతముగా మహర్షులు దెలిపియున్నారు. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి అనునవి యెన్మిదీ సోపానములు. సాధకుడు ప్రారంభమునుంచి క్రమక్రమంగా ఒక్కొక్క- సోపానము నధిరోహించుచు చివరిదగు సమాధి స్థితికి రావలెను. ఇదే రాజయోగ మార్గము. ఇందు లభించునది పరిపూర్ణ ఆత్మానందము, జీవన్ముక్తి. కొందరు ధ్యానస్థితిలేక ప్రాణాయామ స్థితియందే నిలచి, శరీరమునకు అందలి నాడీ మండలము లను బలము గలుగజేసికొని- అణిమా, లఘిమా, గరిమా, మహిమ,

ఈశత్వ, వశిత్వ, ప్రాప్తి- ప్రాకామ్యాది అష్టసిద్ధులను బడసి- భౌతిక ప్రపంచమునం దనేక మహిమలను ప్రదర్శింపజేయుచుందురు. ఇది హఠ యోగము. దీనివలన కర్మలు పెరుగునే గాని తరగవు. దీని ద్వారా దీర్ఘాయుర్దాయమును గూడా సాధింపవచ్చును. కానీ- పరిపూర్ణానందము గానీ, జనన-మరణ రహితమైన ముక్తిగాని లభింపదు.

రాజయోగమునకు హఠయోగమొక సాధనము మాత్రమే! హఠ యోగి కారోగ్యము సంపూర్ణముగానుండి నిత్య యౌవనుడై నూరేండ్లు అంతకుమించి గూడా జీవింపగలడు. "మర్రిచెట్టు ఐదువేలేండ్లు జీవించి నను నదీ మర్రిచెట్టే" అని వివేకానందులవారు చెప్పినట్లు-హఠయోగి ఎంతకాలము జీవించినను అతడాతడే గానీ జీవన్ముక్తుడు కానేరడు. రాజ యోగి మాత్రము ధారణ, ధ్యాన, సమాధులద్వారా ఉత్తమోత్తమమైన పరబ్రహ్మస్థితినంది పుట్టుకలేని ముక్తి (కైవల్యము) నందగలడు.

ముఖ్యముగా యోగ విద్యయందు మేలెంతగలదో కీడు నంతే గలదు. యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని సంవత్సరములు సాధనచే కొన్ని దివ్యశక్తులు సమకూరి సాధకుని ప్రలోభపెట్టుట సహజము. అట్టి సమయ మందు నిగ్రహించుకొనగలిగిన పరిపూర్ణసిద్ధికి మార్గములు సుగమము కాగలవు. యోగవిద్య వలన కలిగిన దివ్యశక్తిని బహిః ప్రకటన మొనర్ప వలెనను సంకల్పమును నశింపజేసి- భర్తృహరి వ్రాసిన విధముగా మన గలిగిననాడు నిజముగా యోగి ధన్యజీవి కాగలడు.

శా॥ కౌపీనంబును జీర్ణ కంథయు నపేక్షాశూన్య భైక్ష్యంబుఁ జిం
తాపాయంబు వన స్మశానముల నిద్రావాప్తి దుర్వార సం
ద్వ్యాపారంబుఁ బ్రశాంతచిత్తమును యోగారూఢియన్ వృత్తి సం
క్షేపంబునన్ గలదేని యోగికిఁ ద్రిలోక ప్రాభవం బేటికిన్॥

నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణములను భర్తృహరి ఈ విధంగా వర్ణించాడు.

ఉ॥ మాలవొ పేఁడు విప్రకుల మండనుఁడో మరి శూద్రుడో తప
స్విబవొ సిద్ధుఁడో యనుచుఁ జెంతలఁజేరి వికల్పజల్ప వా

చాల జనంబులందగ వెసం బటిటత్యాజ్యమాయె నెప్పుడో
వేలుపుటాదిచిన్నక ధువిన్ విహరించువారి యోగిపుంగవుల్॥

ఇట్టి నిష్కళంకమైన యోగమే రాజయోగము. దీనివల్ల లభించునది ముక్తి. ముక్తి యనగా నర్థము విడుదల యని తెలియవలెను. అనగా నచేతనమైన ప్రకృతి, చేతనములైన జీవులు, ఈశ్వరుడు అను ముగ్వురి యందు - జీవులు ఈశ్వరాంశ గలవారై యున్నను, సంకుచితభావములతో అచేతనమైన ప్రకృతియందు బంధింపబడి సంసార మోహ తాపత్రయాది దుఃఖముల ననుభవింపుచూ యోగసాధన ద్వారా లభించిన శక్తివల్లన ఆ ప్రకృతి బంధములనుండి విడుదల కావింపబడినవారై, తిరిగి ఈశ్వరునితో సామీప్య స్థితి నంది, తత్సామ్యము నందుటయే ముక్తికి పరమార్థము.

"యోగసాధన" అను నీ గ్రంథమునందు జీవులకు కలుగు దుఃఖ బంధములను తెగత్రెంపులు జేయుగల ముక్తిమార్గమున బయనించుట కనువగు సాధనా విధానములు - యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ లక్షణములు సప్రామాణికముగా వివరింపబడినవి.

"యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః" అను పతంజలి మహర్షి యొక్క వాక్యము ననుసరించి, చిత్తముయొక్క వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ శబ్దమున కర్థము. యోగమువలన ఫలము ముక్తియన, చిత్తవృత్తుల నిరోధమే ముక్తికి గల సంబంధము. ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి స్థితులను ఈ గ్రంథమునం దుదహరించకపోవుటవలన- "నడి సముద్రములో తెప్ప దొరికిన వానికి తెడ్డులేని విధముగా" నుండవచ్చు. అందువలన సమగ్రశాస్త్ర విషయ జిజ్ఞాసువులైన పాఠకుల కసంతృప్తి లేకుండుటకై హఠయోగ, రాజయోగ లక్షణములు షట్చక్రవివరణలు, సిద్ధులు మొదలగు అన్ని విషయములతో కూడియున్న "కుండలినీశక్తి" అను గ్రంథమును చూడవలసినదిగా కోరుతూ - ప్రియతములైన అఖిలాంధ్ర పాఠకులవద్ద శలవు తీసుకొనే ....

మీ

—గ్రంథకర్త

శ్రీ శివాయ గురవే నమః
శ్రీ మాత్రే నమః

యోగసాధన

శ్లో॥ వక్రతుండం మహాకాయం తప్తకాంచన సన్నిభం
మూలాధార స్థితం దేవ ముమాపుత్రం నమామ్యహం॥

శ్లో॥ గమాగమస్థం గగనాదిశూన్యం చిద్రూపదీపం తిమిరాప
హారం పశ్యామితీ సర్వజనాంతరస్థం నమామి హంసం
పరమాత్మరూపమ్॥

యోగసాధన మానవుల కతి దుర్లభమైన సాధనగా కనుపించుచున్నను ఇది నిరంతర సాధన వలన యెల్లరకు సులభసాధ్యమైన ప్రక్రియగా రూపొందియున్నది. యోగములు పలు తెరంగులుగా నున్నవి. హఠ యోగము, రాజ యోగము, ఖేచరీ యోగము మొదలగు భేదము లనేకము లున్నను ముఖ్యముగా యోగసాధనకు మార్గము లెన్మిదిగా తెలుపబడినవి. ఇవియే అష్టాంగములని శాస్త్రముల ద్వారా తెలియుచున్నది.

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను యెనిమిది అంగములు గల యోగాభ్యాసము మానవుల ఆత్మవికాసమునకు దోహదపడి భౌతిక శరీరమును దివ్యశక్తి సమన్విత మొనర్చి పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు, జీవన్ముక్తికి కారణమగుచున్నది.

తదేక లక్ష్యము, ఏకాగ్రత, నిరంతర సాధనగల వారికి యోగ విద్య కరతలామలకమై యుండగలదు. సాధన ఏదైనప్పటికి ప్రారంభంలో కొంత కష్టముగానే యుండుట

సహజము. "సాధన వలన సమకూరు సకల యోగములు" అను నార్యోక్తి ననుసరించి అభ్యాసముచే నెంతటి మహత్తర కార్యమునైనను సాధింపవచ్చును. లక్ష్య సాధన యందు కలుగు అవరోధముల నెదుర్కొనుటయే ఓర్పునకు, నిగ్రహత్వమునకు నిదర్శనమని పెద్దలు వచింపుచున్నారు. గత యుగాలు పరిశీలించి చూచిన తమ నిగ్రహత్వముతో, ఓర్పు, సహనశక్తి తోడను మహత్తర కార్యములు సాధించిన మహామహులు తాత్కాలిక ప్రలోభములకు లోనై, ఇంద్రియ నిగ్రహత్వమును కోల్పోయి, లక్ష్యసాధన యందు భంగపాటు కల్గినవారు మనకు గోచరింపగలరు.

యోగసాధన గావించి పరిపూర్ణతను సాధించుటకు ప్రాణాయామము అత్యంత ఉపయోగమై యున్నది. ప్రాణవాయువులు నాడులద్వారా శరీరాంతర్భాగము లందు సంచరించి జీవులకు సర్వేంద్రియ చేతనత్వమును కలిగింపుచున్నవి. మన యొక్క ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసరూపముగా సంచరించు ప్రాణవాయువులు నాడీ సంచారము నొనర్పకయున్న సమయమునే మరణముగా గుర్తింపవలెను. కాని యోగసాధన యందు ప్రాణవాయువులను నాడుల యందు పూరించి, స్తంభింపజేయుదురు. దీనినే కుంభక స్థితిగా తెలియవలయును. ఈ కుంభక స్థితియందున్న యోగి అచేతనముగా కనుపించుచున్నను సర్వేంద్రియములు చైతన్యవంతములుగానే యుండగలవు. చైతన్యవంతములైన ఇంద్రియముల యొక్క స్వభావసిద్ధములగు గుణ ప్రక్రియలను నిరోధించి, పరమాత్మ యందు తదేకచిత్తులై యుండునదే సమాధి. ఇది అభ్యాసము ననుసరించి యెంతకాలమైనను వుండవచ్చును.

మానవ దేహము చాలా చిత్రమైనది. ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన నొనర్చు వారికి భౌతిక దేహ తత్త్వమును, అంతర్గతములౌ నాడీమండలములను, షట్చక్రములను, గ్రంథిత్రయములను, రక్తమజ్జావసా మాంస చర్మాది ధాతు సముదాయముల యొక్క గుణగణాదులను, సత్త్వరజస్తమోగుణముల యొక్క పనులను, ఇంద్రియాది విషయములను ఆమూలాగ్రముగా తెలిసి కొనవలసి యున్నది. దీనినే పంచీకరణ విధానముగా దెలిపియున్నారు.

యోగ ప్రభావము

సాంఖ్యమును గురించి తెలియుటకు ముందు యోగ ప్రభావమును గురించి గుర్తెరుంగవలసియున్నది. భౌతిక పరముగా యోచించినప్పుడు యోగము వలన ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, అతీతమైన దివ్యశక్తులు కల్గుచున్నవి. ఇక ఆధ్యాత్మిక పరముగా పరిశీలించిన యెడల ఈ యోగమున కత్యధిక ప్రాధాన్యము కానుపించుచున్నది.

మహా వాక్యమని పెద్దలు వచించు "తత్త్వమసి" అను దానిని ఈ యోగసాధన ద్వారా పొందగలరు. మూడు శబ్దముల కలయికయే ఈ "తత్త్వమసి" తత్, త్వం, అసి అనునవి మూడు శబ్దములు. ఇందు ప్రపంచము నందుగల సకల చరాచర సృష్టిని నడిపింపగలది, జీవులయం దంతః ప్రవాహ రూపమున చరించునదియగు మహత్తరశక్తి యేది గలదో అదియే "తత్" ఈ తత్ "త్వం" అనగా నీలో- [బుద్ధిరూపముగా వర్తించి] అన్ని విధములైన సంకల్ప, వికల్ప రహితముగా నిన్నావరించి యోగ విద్యచే మనః ప్రాణ

ములను లయింపజేసి [సమాధిస్థితి], "అసి" నీవే అశక్తివిగా అనగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నీవే యను స్థితిని కలిగింప కలుగుట. ఈ విశేష పరిణామ ఫలమే "తత్త్వమసి" యొక్క సారము.

యోగ విజ్ఞానము వలన యోగులు సర్వము నెరిగియు నెరుగనట్లుండి తమలో తాము నిరంతర చిదానంద రసాను భూతులను గ్రోలుచు బ్రహ్మతేజో దర్శనముచే స్థిరముగా నుండగలరు. ఇట్టి స్థితి యందు కర్మ- దాని నొనర్చు దేహ దేహేంద్రియాది చిత్తవృత్తులు నశించి- జీవికి [సాధకునికి] ముముక్షుత్వము, జన్మరాహిత్యము, కైవల్యము సిద్ధింప గలుగుచున్నవి.

యోగభూమియగు పరమ పవిత్ర భారతావనియందు కర్మలు [చేయుపనులు] ప్రాధాన్యము వహించుట వలన ఇది కర్మభూమిగా ప్రసిద్ధి వహించియున్నది. జన్మజన్మాంతర కర్మఫల విశేషము వలననే ఐహికమైన సుఖ- దుఃఖ ధన- భోగ చింతా - సంతోషములు కలుగుచున్నవి. ఇవి యన్నియు భౌతిక వరములు-అశాశ్వతములు అని తెలిసి కొనుటయే జ్ఞానమని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

మానవ దేహముచే జేయు కర్మ యొక్క వాసనలే సంస్కారములు. ఇవి మూడు విధములుగా నున్నవి :- 1. కర్మ సంస్కార ఫలము [సకలేంద్రియములచే చేయు పనుల వలన కలిగినది]; 2. స్మృతి మాత్రసంస్కార ఫలము [మానసికంగా ఊహించుటవల్ల కల్గినది]; 3. జాత్యాయు ర్భోగఫలము [అనుభవించుటవల్ల కల్గినది] ఈ సంస్కార

త్రయములవల్ల కలుగునవే సంచిత ప్రారబ్ద ఆగామికాదులు. ఇవి వున్నంతవరకు అశాశ్వతమైన ఐహిక బంధములు తప్పవు వీనిని నశింపజేయు మార్గమే "యోగసాధన".

పైన దెలుపబడిన సంస్కారాదులకు హేతువగు అవిద్య-దేహము, చిత్తము. ఇవి జ్ఞాన యోగములచే లయమందినప్పుడు సమాధినిష్ఠుడగు యోగి తన స్థితియందే ఏకైక లక్ష్యము గలవాడై స్థితప్రజ్ఞత్వమును వహించుచున్నాడు. సర్వసిద్ధులకు మూలకారణమై తన్ను తానెరుగుటకు మహత్తర మంత్రమై సర్వశక్తి సమన్వితమగు యోగశక్తిని బడయు మహనీయులు సాక్షాదీశ్వర స్వరూపులనుటలో నెట్టి సందేహమును లేదు.

యోగ సమాధిస్థితి నందుటకు ప్రాణాయామము ద్వారా యోగవిద్యను సాధింపవలసి యున్నది. ఉద్యోగమును పొందగోరువారికి తగిన యోగ్యతా పత్రము అవసరమైనట్లుగా యోగసాధనకు బూనుకొనువారికి కొన్ని యోగ్యతలు చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా సంసారమే ప్రధానమని దలంచువారు పరమార్థ విషయములం దాసక్తి లేనివారు ఇందు ప్రవేశించుట చాలా కష్టము. ఈ విద్యాభ్యాసమునకు కొన్ని నియమములు తప్పక పాటింపవలసి యున్నది. సాధనా నియమములు ముందు ముందు వ్రాయబడినవి.

దేహతత్వము

సృష్టియం దాదికలది పరాపరము. ఈ పరాపరమను దానియందు శివము, శివమందు శక్తి, శక్తియందు నాదము,

దాని యందు బిందువు, బిందువు నందు సదాశివము యందు మహేశ్వరము, మహేశ్వరమునందు ఈశ్వరము, అందు రుద్రుడు, రుద్రునియందు విష్ణువు, విష్ణువు నందు బ్రహ్మ, బ్రహ్మయందు ఆత్మ, ఆత్మయందు దహరాకాశము, ఆకాశము వలన వాయువు, వాయువు నందు అగ్ని, అగ్నియందు జలము, జలమందు పృథ్వి, పృథ్వి యందు ఓషధులు, వాని వలన అన్నము, ఆ అన్నము వలన నర, మృగ పశు, పక్షి, స్థావర, జంగమాదులు పుట్టినవి,

ఇట్టి సృష్టి క్రమంలో బుట్టిన ప్రతి జీవియు తాను పుట్టిన విధంగానే లయమందుచున్నది. సకల జీవులయందు మానవజన్మము ఉత్తమోత్తమమైనది. సహజ జ్ఞానయుతమైన ఈ జన్మకు పరమార్థము యోగ స్థితి యందు పరమాత్మను దర్శింప గలుగుటయే!

మానవులకు కలుగు దేహములు వివిధ రకములుగా నుండగలవు. ఏ దేహమైనను ఆ దేహము యొక్క అంగుళ ప్రమాణముచే 96 అంగుళముల ప్రమాణముగలదై యుండ గలదు. ఆ ప్రకారముగానే 8 జానల పొడవు, 4 జానల వలయము (చుట్టు కొలత), ముప్పది మూడు కోట్ల రోమ ద్వారములు, ముప్పదిరెండు మూరల పెద్ద పేగులు, 92 సంధులు, 70 పెద్ద ఎముకలు, 8 పలాలగుండె, 4 పలాల రక్తం, 360 పలాల మాంసము, సోలెడు పైత్యము, అర సోలెడు శ్లేష్మం, అర సోల శుక్లము గలిగి యుండగలవు. దేహము యొక్క పెరుగుదల మొదలగు సంకోచ, వ్యాకోచ క్రియల ననుసరించి పైన దెల్పిన విధముగాగాక భేదములు

సంభవింపవచ్చును. ఇట్టి భేదముల వలన కల్గు అంతర్గత క్రియా విశేషాదులచే- సత్వ రజ స్తమో గుణములు దేహము లకు కలుగుచున్నవి.

ఇన్నిటి కలయికవల్ల నేర్పడిన దేహమునకు జీవుడు సాక్షీ యగుచున్నాడు. జీవునికి పరమాత్మ (శుద్ధ బ్రహ్మ) సాక్షియై సకల భూతాంతర్వర్తియై ఉపాధి (శరీర) చైతన్య మునకు దోహద పడుచున్నాడు. సచేతనమగు ఈ శరీరము పూర్వ సంస్కార ఫలితము పొందుచున్నది. ఇట్టి భౌతిక శరీరమునకు 96 తత్వములు కలిగియున్నటుల యోగశాస్త్ర గ్రంథముల వలన దెలియుచున్నది.

సాంఖ్య విషయములు

ఈ మానవ దేహమునకు 9 ద్వారము లున్నటుల దెలియుచున్నది. వీనినే నవద్వారము లనుచుందెదరు. ప్రతి దేహికి 2 చెవి ద్వారములు, 2 ముక్కు ద్వారములు, 2 కంటి ద్వారములు, నోటి ద్వారమొకటి, మల-మూత్ర ద్వారములు 2-మొత్తం 9. ఇవిగాక బాహ్య ప్రస్ఫుటము కాని పదియవ ద్వారము బ్రహ్మ రంధ్రము- దీనిని యోగవిద్యచే దెలియదగి యున్నది.

శ్రోత్రాది పంచకము : (జ్ఞానేంద్రియములు)

చర్మము, కన్నులు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు- ఈ జ్ఞానేంద్రియ పంచకములందుం దొక్కొక్క దానికి తిరిగి మూడు స్థితులు కలుగుచున్నవి. అవియే 1. ఆధ్యాత్మికము, 2. ఆధిభౌతము, 3. ఆధిదైవము అని చెప్పబడినవి.

శ్రోత్రావస్థలు : 1. చెవులు-ఆధ్యాత్మికము, 2. వినవచ్చే

శబ్దము-అధిభూతము, 3. శబ్దరూపమైన వాయువు అధి దైవము.

చర్మావస్థలు : చర్మము ఆధ్యాత్మికము, చర్మమునకు స్పర్శ గలిగించునదేది కలదో అది-అధిభూతము. స్పర్శ యొక్క పరిజ్ఞానము (తెలివి)-అధిదైవము.

చక్షురవస్థలు : నేత్రములు- ఆధ్యాత్మికము, కనుపించు వస్తువు-అధిభూతము, సూర్యుడు (ప్రకాశము)-అధిదైవము.

జిహ్వావస్థలు : నాలుక-అధ్యాత్మికము, రుచులు (రసములు)-అధిభూతము, అనుభవించు జీవుడు-అధిదైవము.

ఘ్రాణావస్థలు : నాసిక-ఆధ్యాత్మికము, వాసన- అధిభూతము, భూమి (పదార్థము)-అధిదైవము. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు వాటి అవస్థలు.

కర్మేంద్రియ పంచకము : (వాగ్యాదులు) నోరు, చేతులు, పాదములు, గుదస్థానము, శిశ్నము-అనునవి కర్మేంద్రియములు.

వాక్ అవస్థలు : నోరు-ఆధ్యాత్మికము, పలికే పలుకులు-అధిభూతము, అగ్నిహోత్రుడాధి దైవము.

పాణ్యవస్థలు : చేతులు-ఆధ్యాత్మికము, వీటివల్ల జేయు పనులు-అధిభూతములు, ఇంద్రుడాధిదైవము.

పాదావస్థలు : పాదములు- ఆధ్యాత్మికములు, నడచుట-అధిభూతము, విష్ణువు-ఆధిదైవము.

పాయువు అవస్థలు : శిశ్నము- ఆధ్యాత్మికము, సంగమాదులచే కలుగు ఆనందము- అధిభూతము- ప్రజాపతి-అధిదైవతము.

ఉపస్థావస్థలు : గుదస్థానము-అధ్యాత్మకము, మల విసర్జనము-ఆదిభూతము, మిత్రుడు-అధిదైవము, ఇవి కర్మేంద్రియములు, అంతఃకరణ చతుష్టయము- అంతఃకరణము అనగా శరీరములోపల నుండునవి. గావున వీటికి అంతఃకరణములను పేరు గల్గినది. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు.

హృదయమునందు-మనస్సు, నాభి (బొడ్డు) వద్ద-బుద్ధి, కంఠమునందు-చిత్తము, నోటియందు దహంకారము వశించి యుండగలవు. వీటికిని ఆధ్యాత్మకాధిభూత ఆధి దైవములు గలవు.

మానసావస్థలు : మనస్సు- అధ్యాత్మకము, దానికి కల్గు సంశయములు (అనిశ్చితస్థితి)- ఆధిభూతము, చంద్రుడాధి దైవతము.

బుద్ధ్యవస్థలు : బుద్ధి- ఆధ్యాత్మకము, మనస్సుకు కల్గిన సంశయనివృత్తి (నిశ్చితస్థితి)-ఆధిభూతము. పరబ్రహ్మము-ఆధిదైవము.

చిత్తావస్థలు : చిత్తము- అధ్యాత్మికము, అనేక విధములుగా నాలోచించుట- ఆధిభూతము, బ్రహ్మదేవు డాధి దైవతము.

అహంకారావస్థలు : అహంకార మనగా నేను అని అర్థము. ఈ నేను అనునది- ఆధ్యాత్మకము, నేనుచే జరుప బడిన క్రియా విశేషాదులచే నేర్పడిన గర్వము-ఆధిభూతము, రుద్రుడాధి దైవతము, ఇవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు.

జ్ఞాతృత్వము : జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ, అంతఃకరణ

ములద్వారా జరుగు వ్యాపారాదులను (ప్రసులను)-నిరోధించి, ఇంద్రియాదులను జయించి, పరబ్రహ్మతత్వాన్వేషణ కొనసాగించుటయే-యోగవిద్య యొక్క పరమార్థియైయున్నది.

ఈ ఇంద్రియ వ్యాపారాదుల వలన కల్గు పుణ్య-పాపములను శరీరముద్వారా చేయించుచూ- అనగా అంతఃసాక్షిమాత్రమై ఉపాధివశమున శివుడను పేరు గల్గిన పరబ్రహ్మమే "జ్ఞాతృత్వ" సంజ్ఞ కలిగియున్నాడు.

అవస్థాత్రయ వివరణ

జాగ్రదావస్థ : పూర్వము చెల్పిన విధముగా ఇంద్రియాదులతో గూడిన మానవ శరీరమునకు పది రకములైన అవస్థలు కలుగుచున్నవి. ఇందు ముఖ్యమైనవి మూడు అవస్థలు. వీనినే జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అని తెలియవలెను.

పూర్వము బాగుగా పరిచయమున్నవారు బహుదినములకు వచ్చిన, వారిని సందేహముగా చూచి వీరెవరా యనుకొనునది సుషుప్త్యావస్థ. అంతలోనే- వీరిని నేనిదివరకే చూచియుంటిని అని అనుకొనునది- స్వప్నావస్థ. వారిని చూచిన తోడనే వీరు ఫలానావారు అని స్ఫురించునది జాగ్రదావస్థ. వీటికి మిథ్యావస్థలు అను నామాంతరము కూడ కలదు.

ఇంద్రియాంతఃకరణములన్నిటి యందు జ్ఞాన పరిపూర్ణుడై యుండునది జాగ్రదావస్థలో. జాగ్రము పూర్వము జరిగిన విషయమును మరచిపోయి, తిరిగి సమయము వచ్చినపుడు- ఆ విషయము జ్ఞాపకము తెచ్చికొనుట- జాగ్రత్స్వప్నము. పూర్వ విషయము లన్నిటిని మరచిపోవుట జాగ్రత్సు

షుప్తి. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసము లధికముగా వెళ్ళివచ్చుట జాగ్రత్తుర్యము. సకలేంద్రియ వ్యాపారములడంగి యుండునది, తూగవచ్చునది, జాగ్రత్తుర్యాతీతము. వీనినే శరీరావస్థలుగా శాస్త్రములు తెలియచెప్పుచున్నవి.

శరీరత్రయ వివరణ

జీవికి శరీరములు మూడుగా శాస్త్రములు బోధింపుచున్నవి. శిరోనేత్రముఖ పాణిపాదములు గలిగి, పంచప్రాణవాయు సహితమై. మనోబుద్ధ్యాదులు, జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ సహితముగా కూడి యుండునది స్థూల శరీరము లేక లింగ శరీరము. ఈ శరీరము వలన పూర్వకర్మవాసన సంబంధములైన సుఖ-దుఃఖములు, భోగ-భాగ్యములు, కష్ట-నష్టములు మొదలగు భౌతిక ఫలము లనుభవించుటకు వీలు కల్గుచున్నది.

లింగ శరీరమునకు అంతర్గతమై జీవునితో కూడియుండునది సూక్ష్మ శరీరము. ఈ శరీర దర్శనము ప్రాణాయామ సాధన యందు కలుగగలదు. ఈ సూక్ష్మ శరీరము నుండి ఊర్ధ్వముఖముగా జీవాత్మ, పరమాత్మను చేరుటకు ప్రయత్నించునది కారణ శరీరము. జీవాత్మ, పరమాత్మలకు నైక్యము కల్గు స్థితియే మహాకారణ శరీరము.

ఇట్టి జ్ఞానవిషయములను దెలిసికొనలేక జీవుడు దేహవాసనతో కూడుకొని అహంకారమును బొందుచుండును. ఆ అహంకారము జడమైన బుద్ధితోకూడి సకల వస్తువులను కోరునట్టి మనస్సుతో కలయును. ఆ మనస్సు సకల సంశయములను కూడి ఇంద్రియ భ్రాంతి పొందును. ఇవి అన్నియు

నేకమైన చిత్తమగుచున్నది. ఆ చిత్తము చింతలకు నిలయమై జీవునకు జనన - మరణ - దుఃఖములను గల్పించుచున్నది దేహము పంచభూతమయము. ఈ పంచభూతముల ద్వారా శరీరమునకు అనేక విధములైన చేష్టలు కలుగుచున్నవి. ఇవియే ఉత్పత్తి, స్థితి, - లయములకు కారణ హేతువు. ఈ పంచభూతములే మనుజునకు విషయములు. ఎవ్వనికైనను విషయములందు వైరాగ్యము కల్గిననేగాని మోక్షార్హులు కానేరరు. ఈ శరీరము ఆత్మకు ఒక వరములాంటిది. అది గ్రహించినచో యోగసాధన కుపక్రమింపవలసి యున్నది.

గుణత్రయము : సత్త్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము అను మూడు గుణములు మానవ స్వభావములకు ప్రతీకలై నిలచియున్నవి. పరమాత్మతత్త్వము సంపూర్ణ సత్త్వగుణ ప్రధానమైయున్నది. అగ్నిని బూడిద కప్పిన విధముగా రజస్తమో గుణములు రెండును సత్త్వగుణమును మాయవలె కప్పియుండును. యోగసాధనయందు మాయావృతమైన రజస్తమో గుణములను తొలగించుకొనుట ముఖ్యము. ఇవి ఆహార నియమాదులవల్ల తొలగిపోవుట - నశించుట గూడా జరుగును. అందువలన ఆహార - విహారాది నియమములు తప్పక పాటింపవలసి యున్నది.

ప్రదేశము - నివాసము : యోగాభ్యాసమును నెరపు వారికి నిర్మలమైన మనోహర ప్రదేశములు యోగ్యములై యున్నవి. ఆస్తికత్వపు విలువలు గలిగి తన యోగక్షేమముల నరయు జన సందోహములు సంచరించు ప్రదేశములు తగియున్నవి. జన పదములకు, పట్టణ - గ్రామాదులకు కొలది

దూరముగానున్న ఆరుబయలు ప్రదేశములు, లేక నదీతటు భూములు, ఆరామములు, ఉద్యానవనాదులు, పర్వతాగ్రము నందలి విశాల సురక్షిత ప్రాంతములు యోగసాధనకు తగిన ప్రదేశములు. ప్రవాహిత జలములు సమీపమునందు కలిగి యుండుట చాలా ముఖ్యము. యోగమునకు గాలి అతి ముఖ్యమైనది. అట్టి గాలి కలుషరహితమైన విరివిగా విస్త రించు ప్రదేశములే యోగ్యములు. శబ్దమును మొదలగు ధ్వని వికారముల వలన ఏకాగ్రతకు భంగము ఘటిల్లును. గనుక సాధ్యమైనంత వరకు ఏకాంత ప్రదేశముల నెన్ను కొనవలెను. అతి శీతల ప్రదేశములు, అతి ఉష్ణ ప్రదేశములు, క్రూర జంతువులు సంచరించు నెలవులు, దుర్మార్గుల కాల వాలమైన స్థలములు యోగసాధనకు పనికిరావు.

యోగవిద్య నభ్యసించు వారికి శరీర ధర్మములకు విరుద్ధముగాని ఉనికి చాలా అవసరము. శీత-వాత-తాప- ప్రకోపములు జొరని విధముగా కుటీరమును నిర్మించు కొన దగియున్నది. యోగ్యమగు ప్రదేశము నందు ఎత్తైన స్థల మున, ఎత్తు తక్కువ గల్గిన చూరులుగల పర్ణశాలను నిర్మింప వలెను. ద్వారములు కురచగా నుండుట మంచిది. లోపలి భూమి ఎత్తుపల్లములు లేక సమతల ప్రదేశముగా నుండ వల యును. విచారమును, బాధను, భౌతిక-ప్రాపంచిక విషయ ములను స్ఫురింపజేయు చిత్రములు మొదలగు వాతావర ణము కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త వహింపవలెను. శాలయందలి లోపలి భాగము మనోహరముగను, నిర్మలముగను, ఆధ్యా త్మిక ప్రబోధమును గావించు చిత్రములతోడను, దేవతా

విగ్రహములతోడను, మనోహరము గొల్పు విధముగను, ఆకర్షణీయముగను, రమ్యమగురీతిని నుండవలెను. పర్ణశాలకు చుట్టూగల ఆవరణ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరము. ఈ ఆవరణ యందు మంచి ఆరోగ్యవంతమైన గాలి నొసంగు వివిధ వృక్షములు, ఫలవృక్షములు, పుష్పలతా తరు గుల్మాదులు ఆకర్షణీయమగు రీతిని నిర్మింపవలెను. చూచువారలకది శాంతికి నిలయమో యను విధముగా ఆ ఆవరణ యుండవలయును. బాహ్యసాధన కుపయుక్తములగు తిన్నెలు, అరుగులు, యోగ్యమగు రీతిని నిర్మింపవలయును. ఆవరణము, పరిసరములు పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు శ్రద్ధ వహింప వలయున్నది. యోగికి సామాన్యజనుల యొక్క పరిచయ-సంబంధ బాంధవ్యములు పరిమితి కల్గియుండవలెను. సాధుజనులు, పుణ్యపురుషులు, యోగులు మొదలగు సజ్జనుల సహవాస, సంబంధాదులు యోగ్యముగా నుండవలెను.

గురు ప్రాముఖ్యము

యోగసాధ నాసక్తుడైనవాడు తన దేహమును తదను గుణ్యముగా తీర్చిదిద్దవలసి యున్నది. ముఖ్యముగా యోగాభ్యాసమునందు నిష్ణాతుడైన గురువును సేవించి ఆ గురూపదేశము ననుసరించియే ఆ విద్య నభ్యసించుట ఉత్తమమైన మార్గము. గురువులేని విద్య దీపములేని గృహము వంటిది. అభ్యాసము నందు కలుగు సందేహములను నివృత్తి గావించి, సాధకునకు గురువే బ్రహ్మ, విష్ణువు, ఈశ్వరుడు, సర్వస్వము అని పెద్దలు వచించి యున్నారు. అజ్ఞానము అనగా తెలియని విషయములనే చీకటిని పార

ద్రోలి (అన్ని విషయములు సుబోధకరముగా దెల్పుటచే) జ్ఞానము-అనగా తెలుపవలసిన విషయము లన్నియు దెలిపి-మనస్సును వికాశవంత మొనర్చు గురువుకన్నా వేరు దైవ ముండనేరదు. అందువలన తప్పనిసరిగా గురువు నాశ్రయింపక తప్పదు.

సాధనకు శత్రువులు

యోగవిద్య నభ్యసింపగోరువారు ప్రజా సంఘులము నకు దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నించాలి. అహంకార, మమకారములను ప్రయత్నపూర్వకముగా క్రమేపి వదలి వేయవలెను. "ఈషణత్రయములు" అనగా-

1. దారేషణ : భార్యా లేక ఇతర స్త్రీ సంబంధమైన కోరికలకు దూరముగా నుండుట.

2. ధనేషణ : భోగ-భాగ్యములు, ఆస్తి వ్యవహారములు, సంపాదన మొదలగు ఆర్థిక వ్యాపారములను గురించిన తలంపులు విడనాడుట.

3. పుత్రేషణ : తన సంతానము- లేక ఇతరులైన సన్నిహిత వర్గముల యందలి ప్రేమ, వాత్సల్యము, అనురాగము, అభిమానము మొదలగు లంపటములను విడనాడి యుండుట ముఖ్యము. "గుణత్రయములు" అనగా-

1. తమోగుణము : మూర్ఖత్వము, పట్టుదల, ప్రతీకారము, అస్థిరత్వము అను వానిని పూర్తిగా వదలివేయవలెను.

2. రజోగుణము : కోపము, ఆలోచన, కేవి, దర్పము, వాగ్వాదము, శౌర్యము, దూషణ, విమర్శన, నింద, నిష్ఠు

రము, భోగము, సౌఖ్యము, సౌందర్యపోషణ, శరీరాభిమానము-మొదలగునవి విడనాడవలెను.

3. సత్వగుణనము : సాత్వికత, దయ, కరుణ, సంతోషము, తృప్తి, విహిత కర్మాచరణము, నియమము, మితభాషణ, ఓర్పు, సహనము, సత్సంగము, ఏకాంతము, మౌనము, దృఢ నిశ్చయము, దీక్ష, గురుసేవ అనునవి పాటింపవలెను.

దేహమును యోగసాధనానుగుణ్యముగా మొనర్చుటకు అరిషడ్వర్గములను కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను జయించుట ముఖ్యము.

1. కామము : దేనిపై కోరిక లేక వాంఛ కల్గినను దానిని చంపుకొని, మనస్సును ఏకముందు దానిపై మరలకుండా జాగ్రత్తపడుట;

2. క్రోధము : ఎంతటి కోపమునైనను దిగమ్రింగి, ఆ కోపచ్ఛాయలు-ముఖమందుగాని, మనస్సునందునగాని ప్రతిబింబింపకుండా స్థిరచిత్తము కల్గియుండుట;

3. లోభము : తన సర్వస్వము కోల్పోవుచున్ననూ చలించక, అవసరమగుచో- అన్నిటిని-త్యజింపకలుగు మానసిక పరివర్తన కల్గియుండుట;

4. మోహము : తన లక్ష్యమున కంటె భిన్నమైన మరియే కారణము నందు తన బుద్ధి ప్రసరింపకుండ జాగ్రత్తనందుట;

5. మదము : తన యొక్క యాధిక్యతను ప్రస్ఫుటము మొనర్చు తలంపులు విడనాడి- సృష్టియందలి అన్నియు,

అంతయు- తనకన్ననూ ఉత్తమమైనవని తలంచి, తననొక గడ్డిపోచగా భావించుకొనుచూ- సాధన యందే లక్ష్యము గలవాడై యుండుట;

6. మాత్సర్యము : తన కేమియూ లేదను తలంపులు రానీక, తనకంటే వేరైన సమస్త సృష్టిని దైవముగానే భావించి, మనో నిర్మలత్వమునకు దగిన విధముగా ప్రవర్తింపు చుండుట;

ఈ సాధనలను ఆచరణాత్మక మొనర్చినవారు శరీరాంతర్గతములగు శత్రు సముదాయములను (అరిషడ్వర్గములను) జయింపగలరు. అట్టివారికి యోగసాధన కరతలామలకము. అయితే ఈ విధమైన భావనకు, ఆచరణకు, బాహ్య ప్రకృతి యొక్క వ్యతిరేకత నెదుర్కొనవలసియుండును. అందువలన సాధనకు- ప్రకృతి నుండి ఏ ఏ కారణములు వ్యతిరేకములో ఆ యా కారణముల నుండి దూరముగా నుండిన యెడల అనుకూలత లభించుట నిశ్చయము. ప్రకృతి యొక్క విపరీత పరిణామములు మానవదేహముపై తమ ప్రభావములను జూపకుండుటకై యోగశాస్త్రకారులైన అనుభవజ్ఞులు- నిష్ఠా, నియమముల పేరున దుష్ట ప్రకృతి నుంచి మనలను వేరుచేయుటకు సంకల్పించి యుండిరి. కావున యోగసాధకులచే చెప్పబడిన నియమ-నిష్ఠలు పాటించుటవలన శీఘ్రసాధన యొనగూడి యోగసిద్ధిని బడయుగలరు.

నియమ - నిష్ఠలు

ఇవి వ్యక్తియొక్క భౌతిక, అంతరంగిక ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్ది సక్రమమైన మార్గము నందు పయనింపజేయుటకు

దోహద పడగలవు. ఇందు ఆహారము, నిద్ర, ప్రవర్తన, నిత్యకృత్యము, ప్రదేశము- నివాసము, కర్మ, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, అస్తేయము, అహింస, సత్యము, శౌచము, ఆస్తిక్యము, తపస్సు, జ్ఞానము, దానము, ధ్యానము, వ్రతము, బ్రహ్మచర్యము, జపము, శ్రవణము, పూజ, సేవనము, వర్తనము అను ఇరువదేడు సాధనలు క్రమముగా చెప్పబడుచున్నవి. వీటివల్ల సాధకుడు దేహశుద్ధి నంది పునీతుడై యోగసాధనకు అర్హుడు కాగలడని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

ఆహారవ్యవహారములు

శ్లో॥ మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభంతు కారయేత్।
నానారోగభవేత్తస్య కించిత్ యోగేన సిద్ధ్యతి॥

ఆహార నియమము లేకుండా యోగసాధన కుపక్రమించుట వలన ఏ కొద్ది యోగమైనను సిద్ధింపకపోగా అనేక రోగములు ప్రాప్తించుటకు అవకాశము లున్నవి. కావున ముఖ్యముగా ఆహార నియమముతోబాటుగా ఈ క్రింది ఇతర నియమములు గూడా పాటించువారు యోగసాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కవకాశము లేర్పడగలవు.

ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, యోగసాధనకు ఉపయుక్తమగు ఆహారములను "యోగికాహారము" అనుచుండెదరు. ఇందు సత్వగుణ ప్రధానమైన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు. మనస్సునకు, ఆహారమునకు అతి దగ్గర సంబంధమున్నది. ఛాందగ్యోపనిషత్తు నందు- భుజించిన ఆహారము రసాయనిక చర్యకు లోనై అందు స్థూలభాగము- మలముగాను, మధ్య

భాగము - మాంసముగాను, సూక్ష్మభాగము - మనస్సుగాను మారగలదని తెలుపబడినది. మరియు ఆహార శుద్ధత్వము నుండి (శుద్ధ) స్వభావము, దాని నుండి-ఆత్మ గ్రాహ్యశక్తి కలిగి తద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తించుటకు హేతువగుచున్నది.

పాలు - పండ్లు, చిరుధాన్యములు, పప్పుదినుసులు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, వెన్న-నెయ్యి, కందమూలాదులు-సాత్త్విక గుణము కలిగియున్నవి. ఈ పదార్థములందు మానవ దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్యపోషకాలు (విటమిన్‌లు) గూడా పుష్కలముగా నున్నటుల వైద్య శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. పోషకశక్తి దేహంలో సమపాళ్ళలో లేనప్పుడు రోగ నిరోధకశక్తి లోపించి, వివిధ వ్యాధులు సంక్రమింప గలవనే విషయము అందరకు తెలిసినదే!

పాలయందు "ఎ" విటమిన్ కలదు. దంపుడు బియ్యము, టమోటా పండ్లయందు- "బి" విటమిన్; ఆకుకూరలు, పండ్లు, నిమ్మకాయలయందు- "సి" విటమిన్; వెన్నయందు మరియు పాలయందు-"డి" విటమిన్ కలవు. ఇవి అన్నియు మానవ శరీరమునకు వలయు పోషకశక్తిని ప్రసాదించి- సత్వగుణ ప్రధానులుగా జేయగలవు.

ఇతర ఆహార పదార్థముల యందు-చేపలు, గ్రుడ్లు, లఘు మాంసము, చేదు, పులుపు, ఉప్పు, అతికారము, మసాలాదినుసులు, ఎండిన పదార్థములు మరియు బాధను, రోగములను, దుఃఖమును కలిగించు ఇతర పదార్థములన్నియు-రజోగుణ ప్రధానము.

పశుమాంసము, మద్యము, ఉల్లిపాయలు, ఎల్లిపాయలు, నిలువయున్నవి, మురిగిపోయినవి, రుచి లేనిని, చెడి

పోయినవి, జనదూష్యములైనవి నగు పదార్థము లన్నియు. తమోగుణ ప్రధానములై యున్నవి.

మాంసము-మానవునికి కండబలము పెంచి, అజ్ఞానమును కలిగించుటకేగాని. ఇతర ఉపయోగములు లేని ఆహారము. దీనివల్ల కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులు సంక్రమించుటకు అవకాశములు గూడా నున్నవి. డాక్టర్ జె. ఓల్డ్ఫీల్డు- ఈ విషయంలో ఇలా చెప్పియున్నారు. 'మాంసాహారము వలన నాడీమండలములందు, వాని ప్రక్రియలందు అలజడి కలిగించి శరీరము నందు కాన్సర్, టి బి; జ్వరము, పైల్స్ మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంక్రమింపగలవు ఈ మాంసాహారమొనర్చు జనులలో నూటికి 99 మంది తీవ్రవ్యాధులకు గురి యగుచున్నారని తెలియుచున్నది."

యోగసాధకులు పాలు మొదలగు సత్వగుణ ప్రధానములగు పదార్థముల నాహారముగా తీసుకొనుట అవసరము. ఉదయము నందు 1/4 లీటరుపైన పాలు త్రావుట; మధ్యాహ్నం 11, 12 గంటల మధ్య తేలికగా భుజించుట; సా॥ 4 గం॥కు ఒక గ్లాను పళ్ళరసము త్రాగుట; రాత్రివేళలందు రెండు-మూడు ఫలములు (అరటి, ఆరంజి, యాపిల్ మొ॥వి) భుజించి, ఒక గ్లాసు పాలు త్రావుట చేయుచుండవలెను. ఏకభుక్తము ఆరోగ్య సాధనము కాగలదు.

ప్రాతఃకాలము నందు, సాయంకాలము-నందు శిరః స్నానము చాలా మంచిది. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల పూర్వమే నిద్రను విసర్జింపవలెను. రాత్రివేళలందు 11 గంటలకు గాని నిద్రపోరాదు. పగటినిద్ర పనికిరాదు.

ఆయుఃక్షీణ మొనర్పగలదు. తన ఇష్టము తానే యుక్తికి, ఆరవేసికొనుట మంచిది.

ఆహార నియమములందు తీసుకొను ఆహారము తేలికైనదిగాను, మెత్తనిదిగాను, మధురమైయుండునదిగాను, సత్వ గుణముగలదిగాను నుండవలెను. పాలలో ఏ కొంచెమైనను నీరు జేర్పక త్రాగకూడదు. గర్భము నందలి రెండు భాగములలో ఆహారమునకు ఒక భాగమును, 1/4 భాగము నీటికి, 1/4 భాగము వాయు సంచారమున కుండునట్లు మితాహార మొసర్పదగి యున్నది. యోగసాధన అభివృద్ధి జెందగా యోగికి ఆహారముపై వ్యామోహము నశించి పోగలదు. ఆతనికి తేజోవృద్ధి, ఆత్మశక్తి కలిగి యోగబలము పెరుగుచుండగలదు. ఆహార - నిద్రాదులను పరిమిత మొనర్చుకొనినవారు యోగశక్తిని త్వరితముగా బొంద గలరు,

వేషములు, డాంబికములు యోగసాధకునికి తగనివి. మితభాషణ మొనర్చుట కొన్ని కొన్ని దినములు పూర్తి మౌనవ్రతము బూనుట చాలా అవసరము. క్రమబద్ధమైన జీవన విధానమువల్ల ప్రకృతి, పరిస్థితుల నడుమలో నుంచుకొనవచ్చును. సాధ్యమైనంత వరకు స్త్రీలకు దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నింపవలయును. భూమిపై శయనించుట, నదియందు స్నాన మొనర్చుట వలన భూ, జల సంబంధము లైన శక్తులు శరీరంలో ప్రవేశింపగలవు. యోగసాధనకు సంబంధించని విషయములను వదలివేసి నిరంతర ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగి యుండవలెను.

అస్తేయము : స్తేయమనగా- దొంగతనము (చౌర్యము). దీనిని గావింపకుండుటయే-అస్తేయము. మనోవాక్కాయ కర్మలచేత ఇతరులకు సంబంధించిన దేనినైననూ గ్రహింప కుండుట, బంగారము మొదలుకొని చిల్లపెంకు వరకు గల సమస్త వస్తువుల యందు వాంచను వదలి తృణీకార మొన ర్చుట, ఏ పదార్థమైనను (ఇతరులది)- తనకుగానీ, తన వారికి గాని కావలెనని తలంపకుండుట-అస్తేయ లక్షణమని దెలియు చున్నది.

యోగసాధకునికి కాలమతి విలువగల్గిన పరమాత్మ స్వరూపము. అట్టికాలము నందు జరుపవలసిన సాధనావిధుల నుల్లంఘించి- తదితరములగు క్రియాకలాపాదు లొనర్చుట గూడా చౌర్యము కాగలదు. ఇట్టి కాల చౌర్యమును విస ర్జించి, ఏ కాలములయందే విధులు నిర్వహింపదగియున్నవో- ఆయా కాలములయందా యా విధులు సక్రమముగా నిర్వ హించుటే అస్తేయ లక్షణము.

అహింస : సమస్త జీవులకు బాధ కలిగింపకుండుటయే అహింస. నర, పశు, పక్షి, మృగ, క్రిమి, కీటకాది అన్ని శరీరముల యందు వున్న ఆత్మ ఒక్కటియే యని దలచి; అట్టి ఆత్మస్థితికి కారణమగుచున్న ఆయా శరీరముల కే విధము లైన బాధలను కలిగింపకుండుట అహింస. ఇది ధర్మము లన్నిటి యందును పరమ ధర్మమై యలరారుచున్నది. అందు చేతనే "అహింసో పరమోధర్మః" అని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాగుగా పరిశీలించిన ఈ "అహింస" కర్మసన్న్యాస యోగమునకు సంబంధించి యున్నటుల దెలియగలదు. "సోహం" అను బ్రహ్మతత్వ వివేకము గల్గిన జ్ఞాని- సర్వేంద్రియములు ధర్మయుక్తమైన వాటి వాటి సహజ కర్మల యందు ప్రవర్తింపుచుండగా-వాటికి ఏ విధమైన బాధ జనింపకుండునట్లు, అవి చేయు కర్మఫలమును ఈశ్వరార్పణముగా భావించి, తాను వాటి సంబంధమునకు దూరముగా-అనగా జ్ఞాన యోగస్థితి నంది యుండుటయే అహింస కాగలదు.

ఈ సందర్భము నందు ఇంద్రియాదులకు స్వేచ్ఛ జనింపగలదు. యోగసాధనా ప్రారంభమునందు దీట్టి ఇంద్రియ స్వేచ్ఛ- అనేక దుష్పరిణామములకు కారణము కాగల అవకాశము లున్నందున సాధకుడు తప్పక ఇంద్రియ క్రియాదులను నిరోధించి తీరవలెను. అట్లు నిరోధించిన తన (అహం) కంటే వేరగు ఇంద్రియాదులను బాధించినట్లుకాదా ? అను ప్రశ్న కలుగగలదు.

అసలు బాధింపబడునది నిశ్చల శుద్ధతత్వము (సోహం) అజ్ఞానమను మాయచే ప్రలోభమందిన ఇంద్రియముల ద్వారా ఈ శుద్ధతత్వము పరతత్వమును జేరలేక బాధనందుచున్నది. ప్రయత్నపూర్వకముగా ఇంద్రియ నిగ్రహము గావించి హంస (ప్రాణము), ఆత్మలను తనతో నైక్య మొనర్చి తత్వము (సోహం) నకు ఇంద్రియాదులచే కల్గు బాధను నివారింపజేయుటయే అహింసయని గ్రహింపవలెను. అనగా ఇంద్రియ లోలత్వములచే ఆత్మను బాధింపక జితేంద్రియుడై, ఆత్మకు (ప్రాణాయామాది సాధనల ద్వారా) సుఖ శాంతులు కలిగింపుచుండవలెను.

సత్యము : అనృతముగానిది సత్యము. కష్టమందు, సుఖమందు ఇతరములగు నెట్టి పరిస్థితుల యందైనను అబద్ధమును పల్కక నిజమునే పల్కుచుండుట సత్యమగును.

నశింపులేని స్థితి కలిగినది ఆత్మబ్రహ్మ పదార్థం. "సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ" ఇది సత్యము. ఏదో కొంత కాలమునకు నశించెడు గుణము గలది పాంచభౌతికమైన శరీరము. ఇది అసత్యము, సత్య దూరమగు భౌతిక శారీరక సంబంధమైన వృత్తి, ప్రవృత్తుల యందు మునిగి తేలుచు. "పునరపి జననం పునరపి మరణం" అను శంకర సూక్తి ననుసరించి ఈ అనంతకాల గమనంలో పుట్టుచూ, చనిపోవుచూ తిరిగి అదే ప్రకారముగా జనన-మరణ క్లేశములను బొందుచూ (నిత్య) సత్యమైన ఆత్మస్థితిని, తద్వారా కలుగు పరమాత్మ సాక్షాత్కారమును గుర్తెరుంగకున్నాము. ముఖ్యముగా యోగసాధకులు. ఈ మిథ్యా ప్రాపంచిక వాసనలను, అసత్య విషయ భోగములను విడనాడి. సత్యస్థితికి మూలమైన ఆత్మసాక్షాత్కారస్థితి కొరకు నిరంతర సాధన మొనర్చుటే సత్యమార్గగమనము. అదియే సత్యము అను స్థితి.

శౌచము : శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రత కలిగియుండుట శౌచము. దైహిక ధర్మములగు మల విసర్జన, మూత్ర విసర్జనానంతరము. మృత్తికా-జలములచే. ఆయా అవయవములను శుభ్రపరచుకొనుట; శరీరమున జేరు మలిన పదార్థములను స్నానముచే తొలగించి. సూర్యకిరణ ప్రసారములచే పరిశుద్ధి గావించుట; ఏ దినమున కా దినము పరిశుద్ధమైన

వస్త్రములు ధరించి నిర్మలముగా నుండుట- అనునవి బాహ్య శౌచములు. కామ- క్రోధాదుల నణంచి, సత్యమార్గ ప్రవర్తకుడై, మనో- మాలిన్యములను ఎప్పటికప్పుడు జప- ధ్యాన- తపో సాధనల ద్వారా నిర్మూలింపుచూ- పవిత్రమైన ఆచరణ కలిగియుండుట అంతఃశౌచము.

శౌచమనగా శుచిగలడిగా దెలియుచున్నది. శుచి యనగా వేదములందు పరబ్రహ్మస్వరూపమని ప్రతిపాదింపబడినది ఉదాహరణగా "ఓంహగ్ం సశ్శుచి షద్వసురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిషదతి థిర్దురోణసత్ నృషద్వరసదృతసద్వ్యోమ సదబ్జా గోజాఋతజా అద్రిజా ఋతంబృహత్" అనుతైత్తరీయము నందలి మంత్రమును పరిశీలించిన ఈ శుచి అనునది- జీవుల జఠరాగ్నిరూపమైన బ్రహ్మతత్వమేగానీ వేరొండుగాదు. విష్ణు సహస్రనామము లందలి "శుచయే నమః" అను పదము గూడా ఆత్మదర్శన పథానుగాములైన వారికి సాక్షాత్కరించు బ్రహ్మ స్వరూపముగా నిర్వచింపబడుచున్నది. నిరంతర యోగసాధనల ద్వారా ఆత్మ తత్వమును గుర్తెరింగి- బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము నందుటయే "శౌచము" ఆ సాధనామార్గము నందున్న వారికి శౌచ స్థితి కలుగగలదు.

ఆస్తిక్యము : దైవత్వము నందు నమ్మిక గల్గియుండుటయే ఆస్తిక్యము. వేదములు, పురాణములు, గురుబోధలు, మహా వాక్యములు తన నుద్ధరింపగలవని నమ్మి- వాటిని గౌరవించి ప్రామాణిక బుద్ధిచే తదనుగుణ్యముగా ప్రవర్తింపుచుండుట ఆస్తిక్యము.

"అస్తి" అనగా వున్నది అని అర్థము. "నాస్తి" లేనిది. సృష్టి, స్థితి, లయములందు గూడా నాశరహితమై ఏది వున్నదో అదియే పరబ్రహ్మతత్వము. ఇదియే ఈ అనంతవిశ్వాన్నంతటినీ సృష్టింపుచున్నది. పోషింపుచున్నది, కల్పాంతమునందు తనలో లయింపజేసికొనుచున్నది. తాను మాత్రము నిశ్చలము. నిర్మలమునై – ప్రకాశింప గలుగు చున్నది. ఇట్టి బ్రహ్మయే ప్రణవ స్వరూపమని ఉపనిషత్‌లు చెబుతున్నవి.

1. "ఓమిత్యేత దక్షరమిదగ్ం సర్వం, తస్యోపవ్యాఖ్యానం, భూతం భవద్భవిష్యదితి సర్వ మోంకారఏవ, యచ్చా న్యత్ త్రికాలాతీతం తదప్యోంకారఏవ" (మాండుక్యో పనిషత్)

2. "సర్వ వేదాయత్పదమామనంతి, తపాంసి సర్వాణిచ యద్వదంతి, యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి, తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవీమ్యోమిత్యేతత్" (కఠో పనిషత్)

3 "ఏతద్ వై సత్యకామ పరంచాపరంచ బ్రహ్మయదోం కారః తస్మాద్ విద్వానేతేనై వాతుతినే నైకతరమన్వేతి" (ప్రశ్నోపనిషత్)

బహుముఖ వేద వేదాంత గ్రంథ పరిశీలకులైన పండి తోత్తములెల్లరు. ఓం అను ప్రణవశబ్దమునే బ్రహ్మముగా నిర్ణయించియున్నారు. జ్ఞానిని "అస్తి అనగానేమి ?" అని ప్రశ్నించిన "ప్రణవము!" అనే సమాధానము రాగలదు. కావున యోగసాధకులైనవారు నిరంతర- మనన, ధ్యాన,

ధారణల యందు ప్రణవమును స్మరింపుచుండుట వలన ఆస్తిక్యము గలుగగలదు.

తపస్సు: ఒకానొక విషయమునం దేకాగ్రత కలిగి యుండుటయే తపస్సు. యోగసాధకులు తమ దైనందిన సాధనా కృత్యములయం దప్రమత్తులై సమయమును తప్పనీక యథోచిత కర్మల (పనులను) నెరవేర్చుటయే తపస్సు.

జ్ఞానము: తెలియని విషయములను దెలియజేయునది జ్ఞానము. తెలిసిన విషయములను గురించి తర్కించునది, ఆ సమయంబులందు కలుగు సందేహములకు తగిన సమాధానముల నిచ్చునది గూడా జ్ఞానమే!

యోగసాధన యందు ప్రారంభము నుంచి అనేక విషయములందు సందేహములు కలుగుచుంటవి. సాధనా సౌలభ్యమునకు మార్గములు గానుపింపవు. తెలిసినదానికంటె తెలియవలసినది అనంతముగా నున్నట్లు గుర్తింపగలరు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాధకుని సరియైన మార్గము నందుంచి, తగు సూచనలిచ్చి, ఆత్మతత్వమును బోధించి, అన్ని సందేహములను దీర్చి, పురోగమింపజేయగలవాడు గురువు. "అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా" అని గదా?

కర్మ: కర్మయనగా ఆచరించు పనులు. ఇవి కాయికకృతములు, మానసిక కృతములు అని రెండు విధములుగా నున్నవి. దేహము నందలి అవయవములతో చేయబడు ప్రతి పనియు దేహకృత కర్మ యనబడును. మనస్సుతో ఊహించి, ఆలోచించి, తదితర విధములుగా జేయునది మానసిక కర్మ. ఈ రెండు విధములైన కర్మలు యోగికి

సాధనభూతములు గావలయునే గాని, ఆటంకములు గారాదు. యోగసాధకుడు నిరంతరము యోగ సాధనోపాయముల యందే మనస్సును ప్రవర్తింపజేయుచు; సాధనాంగములగు మనన, ధ్యాన, ఆసన, ప్రాణాయామాదికములను నిర్వర్తింపు చుండవలెను.

మనస్సు కడు చంచలమైనది. ఒక ధ్యానము (విషయము) నందు నిలబడినటులే యుండి, తృటి కాలములో మనకు తెలియకుండగనే అన్య విషయములందు సంచరింప గల శక్తి గలది. కావున మనస్సును స్వాధీన పరచుకొనుట అతి ముఖ్యము. "సమాధిభావనార్థః క్లేశతనూ కరణార్థశ్చ" అను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి, మనో నిగ్రహత్వ మును పొందుటకై సదా క్రియా యోగమును పాటింప వలెను. ఈ క్రియా యోగసిద్ధిచే మనో నిగ్రహము కలుగ గలదని, ఇదియే క్లేశనివారణోపాయమని భావము.

"తపఃస్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః". పతంజలి క్రియా యోగమును జెప్పుచూ తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము (నిష్కామకర్మ) అనునవి చేరిన క్రియా యోగము కాగలదని సూచించుట జరిగినది. చిత్త నైర్మల్యము తొలగి, మానసిక ఏకాగ్రత లభించుటకు "జపము" అత్యంతోపయోగము. ఈ జపమందు ప్రణవ మును [ఓమ్] జపించుట వలన యోగులు కృతార్థులు కాగ లరు. ఈ విషయమునే ఈ క్రింద సూత్రములందు గమనింప గలము.

"తస్యవాచకః ప్రణవః" "తజ్జప స్తదర్థభావనమ్"
"తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ"

పరమ పురుషతత్వ ప్రతిపాదితమగు-ఓంకార జపము వలనను, ధ్యానము వలనను, అంతరావలోకనశక్తి [జ్ఞాన దృష్టి] క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందుచూ- శారీరక, మానసిక చంచలత్వము; విఘ్నములు నశింపబడగలవు. ఇది యొక సాధన.

మనశ్చాంచల్యము తొలగి, చిత్తస్థిరత్వము నందుటకు పతంజలి జెప్పిన కొన్ని విషయములు అతి ముఖ్యములై యున్నవి. నిత్యజీవనము నందు యోగి నాలుగు మనో భావముల నవలంబించవలసియున్నది : 1. అందరి యెడను స్నేహము కల్గి వర్తింపవలెను; 2. దుస్థితిలో నున్న వారి యందు కరుణ కలిగియుండుట; 3. సుఖించువారిని జూచి సంతోషించుట; 4. దుర్మార్గుల విషయమునం దుదాసీన వైఖరి నవలంబించుట ఈ నాలుగు వైఖరులు మనకు గోచరించు అన్ని విషయములందు ఆచరణ యందుంచిన మానసిన ప్రవృత్తి మారి స్థిరపడగలదు. సద్విషయములందు స్నేహభావము, దుఃఖ జనన విషయములందు కరుణ, పుణ్య కార్యములందు సంతోషము, పాప కార్యములం దుదాసీనత నవలంబించిన యోగ కృతార్థుడు కాగలడు.

దేహకృత కర్మాచరణ యందు గూడా యోగసాధకులు తగు జాగురూకులై యుండవలయును. గురు, దేవతా, సత్పురుష సేవలయందే తన దేహావయవములను వినియోగించుట; యోగాసనములు, శారీరక శుద్ధులు, సద్గ్రంథ పఠన

ములు, సద్గురుబోధలు వినుట మొదలగు దైహికావయవ ములకు సంబంధించిన సద్విషయములందు చరించుట యోగికి యోగ్యములై యున్నవి.

ఈ విధమైన చిత్తైకాగ్రత, క్రమబద్ధమైన శారీరక సాధనల ద్వారా మనఃశరీరములకు తగు విశ్రాంతి లభించి, స్వభావ సిద్ధములైన చాంచల్యమును విడనాడి, అనుకూల పడగలవు. క్రూర-మృగములు కొన్ని దినముల మచ్చిక చేత చెప్పిన విధముగా చరించువిధిగా ఈ దేహావయవ, మనో-చిత్త ప్రవృత్తులు నిరంతర సాధనవలన తమ క్రూర, చంచల ప్రవృత్తులను విడనాడి యోగికి లొంగి, సాధన కనుకూలింప గలవు.

ఇట్లు నిరంతర సాధన ద్వారా లభించిన మానసిక ప్రశాంతత కొన్ని దినముల వరకు లేక కొన్ని వారముల వరకు స్థిరముగా నుండి. సులభముగా చిత్తాగ్రస్థితి కలుగు చుండి, యోగసాధనయం దభివృద్ధి కలుగుచున్నట్లుల కాను పించుచు అకస్మాత్తుగా నిట్టి యభివృద్ధి నిరోధింపబడి మనసు చాంచల్యము నందవచ్చును. అట్టి పరిస్థితులలో కారణము తెలియక దిగ్భ్రమను జెంది సాధనను వదలివేయరాదు. యోగి తన సాధనను క్రమము తప్పక సాగింపుచునే యుండ వలెను. ఎప్పుడును వృద్ధి-క్షయములతోడనే సాధన యభి వృద్ధిజెందుచుండగలదు మరియు సాధన యందలి విష యములు అవగతములై అనుభవము కలుగుచుండగలదు.

క్షమ : క్షమయనగా ఓర్పు (సహనము), ఇది యోగసాధ కునికి తప్పక యుండవలసిన గుణము. సాధన యందనేకానేక

అవాంతరములు, విఘ్నములు, ఆటంకములు, నిందలు, బాధలు కలుగుచుండుట సహజము. వీటి అన్నిటి విషయం లోను సాధకుడు తగు ఓర్పు వహించి, సహనశక్తితో వాటి నన్నిటినీ అధిగమించి, తన సాధనలో ముందుకు సాగిపోతుం డాలి. ఓర్పు నశించిన- అశాంతి కలుగగలదు. శాంతి లేని వారు తీవ్రతాపమునకు గురియై, తద్వారా క్రోధముత్పన్నమై, ఒకదాని తదుపరి మరియొకటి చొప్పున అరిషడ్వర్గముల విజృంభణకు వీలు కల్పించుటకు జరుగును. కావున ఓర్పు అనునది చాలా ముఖ్యముగా ఆచరణయందుంచవలయును.

ఏ సందర్భము నందైనను పరిస్థితుల ప్రభావము వలన తన యందలి చిత్త-ప్రవృత్తులు, కామ-క్రోధాదులు తీవ్ర ప్రేరణకు గురియైన సందర్భములందు అట్టి అరిషడ్వర్గాది ఇంద్రియ ప్రకంపనములను నిగ్రహించి, ప్రయత్నపూర్వక ముగా వాటి ఛాయలను బహిర్గత పరుపకుండా నిరోధింప గల్గుటయే క్షమా ధర్మము.

ధృతి: ధృతి యనగా ధైర్యము. యోగసాధన యందు కలుగు బహు విధములైన వైపరీత్యములకు బెదరక ధైర్య ముగా తన సాధనా క్రమమును కొనసాగింపు చుండవలెను. మానసిక స్థిరత్వమునకు గూడా ధైర్యము ఆయువు పట్టు లాంటిది. ఈ ధృతిని బొందుటకు ముఖ్యముగా అహం, ఆత్మ, శరీరములకు గల తేడాలను గనునింపవలసియున్నది. అహం అనగా "నేను" ఇది శరీరము గాదనియు, ఆత్మతో దగ్గర సంబంధములు గలదనియు, ఈ ఆత్మ అను వస్తువు నిలచి, ప్రకాశించుటకు శరీరమొక పంజరము వంటిదనియు;

దానికి (ఆత్మవలెగాక) కొంతకాలమునకునశింపుగలవనియు. ఆత్మవస్తువునకు జరా-మరణాదులు లేవనియు తెలిసికొని-ప్రకృతి యందలి భౌతిక, లౌకిక విషయములు నశించు శరీరమునకు సంబంధించినవని గుర్తించి, అట్టి తుచ్ఛ శరీరమునకు సంభవించు కష్ట-దుఃఖములను జూచి భయము జెందక; ధైర్యముగా ఆత్మసాక్షాత్కార సాధనకు యోగసాధన మొనర్చుటయే ధృతి యొక్క గుణము.

నేను (అహం) క్షణికమైన శరీరమును కాదు, చంచలమైన మనస్సునూ కాదు, మరి యే ఇతర ఇంద్రియాదులు కాదు, పరిశుద్ధమైన ఆత్మను ! అను భావము అలవరచుకున్నప్పుడే- అజ్ఞానం తొలగి, జ్ఞానము కలుగుతుంది. దాని వెంబడి ధృతి సిద్ధిస్తుంది.

దయ : దయ అనగా ప్రేమ (కరుణ), సృష్టియందుద్భవించి, చరించునట్టి సకల చరాచర జీవరాశులన్నిటిలోను పరమాత్మతత్వమే కలదని గుర్తించి; సమస్తము దైవ స్వరూపముగా భావించి, అన్నిటిని ప్రేమింపగల్గుట దయ యనబడుచున్నది.

తనకు కలుగు కష్ట-సుఖములెట్లో; అట్లే మిగిలిన జీవరాశులకు గూడా కష్ట-సుఖములు కలుగుచుంటవని తెలియవలెను. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, భయము, లజ్జ, మైథునము-జీవుల కన్నిటికీ నెట్లు సహజములో- అట్లే బాధ, కష్టము, సుఖము, భోగము గూడా అన్ని జీవరాశులకు కలుగుచుంటవి. ఈ సత్యమును గుర్తించి, కరుణార్ద్ర దృష్టి కల్గి-ప్రతి జీవి యొక్క బాధ తన బాధగానే భావించి, సమస్త భూతములందు దయకల్గి ప్రవర్తింపవలెను.

ఆర్జవము : ఆర్జవ మనగా సమతా భావము. (సమాన త్వము). విభిన్న పరిస్థితులలో సంభవించు భిన్నములైన ప్రకృతి అసమానత్వములను దూరము గావించి, పరమేశ్వ రుని సృష్టియంతయూ సమానమైనదియే అను భావన కల్గి- అన్ని పదార్థముల యందు, జీవులయందు, విషయముల యందు, సమతా భావమును జూపుటయే ఆర్జవము.

ఈ ఆర్జవ లక్షణముల నలవర్చుకొనుటకు సాధకుడు కొన్ని భౌతికపరమైన నీతి-ధర్మములకు వ్యతిరిక్తముగా ప్రవర్తింపవలసి రావచ్చును అందువలన కలుగు సాంఘిక ప్రతిఘటనలు గూడా నుండగలవు. కనుక సాధకుడు దృఢ మైన మనోనిబ్బరముతో వీటి నధిగమింపవలసి వుంటుంది.

భార్యా-పుత్రాది కుటుంబ సభ్యుల యందు, ప్రాణ స్నేహితులయందు, గర్భశత్రువులయందు, సేవకులయందు; పశు, పక్షి, మృగాదులయందు; సుఖ-దుఃఖములందు; కష్ట- నష్ట-విపరీత పరిణామములయందు- ఇంకను మిగిలిన అన్ని విషయములందు ఒకే భావము- అనగా సమానభావము కలి గింపుకొనవలెను. వీరందరూ- యోగి దృష్టిలో పరమాత్మ రూపములుగానే గోచరింపుచుండవలెను. అప్పుడే నిజమైన ఆర్జవస్థితి నందగలడు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతయం దీ విషయమునే స్పష్టముగా వ్యక్తీకరించి యున్నాడు—

శ్లో॥ విద్యావినయ సంపన్నే బ్రాహ్మణేగవి హస్తిని
శ్వని చైవశ్వపాకేచ పండితాః సమదర్శినః॥ (గీత)

ఈ సమతాస్థితి కల్గినవాడే పండితుడు. అతడే యోగ సాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కర్హుడు కాగలడు.

గురు శబ్దమునకు పరమార్థము- "గురుర్వినానసిద్ధ్యంతి సాధనా శాస్త్ర సర్వాణి". అదియునుగాక ఏ శాస్త్రము గానీ, మరి ఏదైనాగానీ గురువు లేనిదే సిద్ధింపనేరదు. జన్మ నిచ్చునది తల్లి, పోషించువాడు తండ్రి, జ్ఞానము నొసంగు వాడు గురువు. శృతివాక్యము గూడా ఈ విధమునే సూచింపు చున్నది. "మాతృదేవోభవ! పితృదేవోభవ! ఆచార్యదేవో భవ!" అని జెప్పుటచే అజ్ఞానాంధకారములను తొలగించి, జ్ఞానదీపికలను వెలిగించి- సాధకునిలో సుజ్ఞాన చంద్రికలను ప్రసరింపజేసి, నిర్వికల్ప బ్రహ్మసమాధిని గల్పింపగలగురువు- ప్రత్యక్ష దైవస్వరూపుడు. అట్టి గురుదేవుని సేవయందు తరించి, ఆయన జూపిన జ్ఞానమార్గమునందు చరింపగల్గుటయే జ్ఞానము.

దానము అర్థించినను, అర్థించకున్నను తనకున్న దితరుల కొసంగుటయే దానము. న్యాయమార్గము వలన తాను సంపా దించిన ధన-వస్తు రూపములగు వానిని, ఇతరములైన భూ- గృహాదులను డాంబికము లేకుండా యోగ్యులైనవారికి పరమేశ్వర ప్రీతిగా నొసంగుటయే దాన లక్షణము; మరియు తాను సాధించిన విద్యా-వివేకాదుల నితరులకు ప్రతిఫలా పేక్ష లేక బోధించుట గూడా దానమనబడగలదు.

దాన లక్షణములు శాస్త్రములందు పలు విధములుగా సవిస్తరింపబడినవి. యోగసాధకు డన్ని విషయములందును తాను ప్రతిగ్రహీతగా నుండునేగాని దాతగా నుండుటకు అసంభవము అయినను- ఈ దాన లక్షణమున కే మర్థమని సందేహము కలుగక మానదు. యోగసాధన గడంగుటకు

పూర్వము తాను ఏ విషయములందు మమకారము వహించి యుండెనో ఆ యా విషయముల నెల్ల మనస్ఫూర్తిగా వదలి వేయుటయే ఇచట దాని లక్షణము. ఇది సాధకుని భవబంధముల నుంచి విముక్తుని గావింపగలదు.

ధ్యానము: ఒకానొక వస్తువుపైగానీ, బింబహృపాదుల యందుగానీ దృష్టిని, మనస్సును కేంద్రీకరించి, బాహ్య ప్రవృత్తులకు చలింపకుండుటయే ధ్యాన లక్షణము.

యోగసాధనయం దీ ధ్యాన మత్యంత ప్రాముఖ్యము వహించి యున్నది. ప్రాణాయామ కాలములం దీ ధ్యానము కుంభక వాయువును యథోచిత స్థానములందు బంధించుటకు దోహదకారి కాగలదు. కావున సాధకులు చిత్తైకాగ్రము కల్గి ధ్యాన స్థితిని బాగా సాధన జేయుటవలన యోగసాధన సులభము కాగలదు.

వ్రతము: నియమము గల్గి దీక్షతో సాగించు సత్కార్యము వ్రతము. ఇది వేదములందు నాల్గు విధములుగా నున్నది. కామిక ప్రయోగములం దీ వ్రతములు బహుముఖములై యున్నవి. ప్రతి వ్రతమునకు కొన్ని ప్రత్యేక నియమములు కల్గియుండుటొక విశేషము.

ఈ వ్రతములు కేవల కామ్య కర్మాసక్తుల కొరకే ఏర్పరుప బడియుండుటచే. బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునకై సర్వేంద్రియములను జయించుట కొరకు యోగసాధన యందు నిష్ఠుడై యున్న యోగికి ఈ వ్రతాచరణము వలన ప్రయోజనము శూన్యము. యోగికి కావలసినది. తన సాధనకు కావ

లసిన నియమములను వ్రతదీక్షతో పాటించుటయే. అదే ఈ వ్రత లక్షణము.

బ్రహ్మచర్యము : ఇంద్రియాదులను జయించుట. బ్రహ్మచర్యము. ఇందు స్త్రీలను స్మరించుట; వాంఛచే దర్శించుట, స్పృశించుట, భాషించుట, అనుభవించుట అను పంచకామిక కర్మలను వదలివేయుట బ్రహ్మచర్యము అనబడుచున్నది. మరియు బ్రహ్మచర్యము నాల్గు విధములుగా కొందరు దెలిపియున్నారు. 1. దీక్షా బ్రహ్మచర్యము; 2. గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము; 3. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యము; 4. తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము. వీనియందు యోగసాధకునికి "తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము" ముఖ్యమైయున్నది. తత్వ ప్రతిపాదితమైన యోగవిద్యకు విఘాత మొనరించు ఇంద్రియ ప్రకోపములను నశింపజేసి, ప్రకృతి సంబంధములైన నెట్టి ప్రలోభములకు లొంగని మానసిక స్థితిని నెలకొల్పియుండుటయే తాత్త్విక బ్రహ్మచర్యము.

బ్రహ్మమను దానితో నిరంతరము చరింపగల్గుటయే బ్రహ్మచర్యమని దేశికోత్తములు కొందరు వచింపుచున్నారు. బ్రహ్మమనగా సర్వాంతర్యామి. "సర్వం బ్రహ్మమయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్" తేజోబిందుపనిషత్.

"సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ" (ఛాందగ్యోపనిషత్)
"సర్వం చిన్మాత్రంబ్రహ్మ మాత్రం జగత్త్రయం"
(తే॥ బిం॥ ఉ॥)

ఈ విధముగా అనేక ఉపనిషద్ సారముల వలన దృశ్యాదృశ్యమైయున్న సమస్తముగూడా బ్రహ్మమయమని

దెలియుచున్నది. కావున తాను చేయునది, అనుభవించునది, పలుకునది, చూచునది, వినునది మొదలగు సమస్తము బ్రహ్మ తత్త్వముగా భావించి చరించుచుండుటయే బ్రహ్మచర్య లక్షణము. "బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః" అని పతంజలి సూత్రము. అనగా బ్రహ్మచర్యము వలన శక్తి- సామర్థ్యములు, సంకల్పశక్తి, వశీకరణశక్తి, ఆధ్యాత్మిక భావాభివృద్ధి కలుగగలవు. బ్రహ్మచర్య స్థితి కలుగనిదే యోగమార్గము సుగమము కాదు.

జపము : ఒకానొక విషయము లేక అక్షరమును పలుమారులు భావించి పలుకుచుండుటయే జపము, ఇది మూడు విధములుగా నున్నది. 1. వాచిక జపము- పైకి (అందరకూ వినిపించు విధముగా) పలుకుచుండుట; 2 ఉపాంశు జపము- అతి మెల్లగా (తనకు మాత్రమే వినిపించురీతిని) పెదవులు కదలింపుచూ యునద్పనది; 3. మానసిక జపము- చిత్తము నేకాగ్రపరచి, భావమును ధ్యేయ విషయమునందు నిలిపి, మనసుచేత పదే పదే స్మరింపుచుండుట. ఈ మూడు విధములైన జప పద్ధతులను యోగసాధకుడు పాటింపవచ్చును. అయితే- అధ్యయన (వేదమంత్రములు), పురాణాదుల యందు వాచికము; కీర్తనాస్తోత్ర పారాయణములందు ఉపాంశువు, ప్రణవము మొదలుగాగల మంత్రములందు మానసికముగానూ జపింపవలయును ప్రణవ (ఓం) మంత్ర జపము యోగుల కతి ముఖ్యమైనది.

శ్రవణము : మంచి విషయములను వినుట- శ్రవణము. గురుబోధలు, యోగసాధన యందలి రహస్యములు, ఋషి

వాక్యములను పురాణాదులు మొదలగునవి వినుట శ్రవణా లక్షణము.

పూజ : దైవమును భక్తికొలది అర్చించుటయే పూజ. మాతా-పితరుల సేవకూడా పూజయే యగుచున్నది. గురు సేవ, దైవసేవ, సాధుసేవ పూజలుగా పేర్కొనబడినవి. ఇవి యోగి పాటింపవలెను.

పూజ రెండు విధములు- 1. బహిరర్చన; 2. అంతరర్చన. మాతా, పితృ, గురు, దేవతా, అతిధులను ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులుగా భావించి వారి కుచితమగురీతిగా సేవలొనర్చి సంతుష్టిపరచుట బాహ్యపూజ. తన సర్వేంద్రియములను మనో విలీన మొనర్చి, ఆ హృదయ కుసుమమును ఆత్మార్పణ మొనర్చి- సర్వ కృతకర్మ ఫలములను బ్రహ్మమునకు నివేదించుట అంతఃపూజ యగుచున్నది. ఈ రెండు విధములైన పూజలను యోగి క్రమబద్ధుడై ఆచరించుటయే పూజా లక్షణము.

సేవన : తన దేహము యొక్క శ్రమ- సృష్టి యందలి ఇతర జీవ, జీవేతర పదార్థముల కుపయోగపడుటయే సేవ. ఆచరించు ప్రతి పనియు సర్వభూతములకు అనుకూలమై, ఉపయోగపడుచుండునట్లుగా సాధకుడు ప్రవర్తింపుచుండుటయే సేవా లక్షణము.

వర్తన : కాలోచిత కర్మలను ఆయా కాలములందు క్రమము తప్పక నిర్వర్తింపుచుండుటయే- వర్తన (దీనినే క్రమశిక్షణ యందురు). నియమబద్ధమైన జీవితము నందు- ప్రతి చర్యకు

కాల నియములను పాటించు సాధకుడు అభివృద్ధి నంద గలడు.

అష్టాంగయోగము

జ్ఞానము అను దానికి అనుభవమే ప్రమాణము. నిశ్చిత శాస్త్రములు- అనగా ప్రతి మనుష్యుని అనుభవమునకు సరిపచ్చునవి యైన "భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రములు", వీటి యందలి సత్యములు ఎల్లరకు సువిదితములై యున్నవి. ఏ శాస్త్రమును దెలియవలెనన్నను స్వతంత్ర పరిశోధనా పద్ధతి నవలంబింపవలయును. శోధించిననేగానీ హేతుబద్ధమైన అనుభవము లభింపదు. ముఖ్యముగా తత్వదర్శనమును బోధించు యోగశాస్త్రము సుదీర్ఘ పరిశోధన (సాధనల) ద్వారాగానీ అనుభవమునకు రాదు. ఈ విషయమునే వివేకానందుడు తన యుపన్యాసములందీ విధముగా దెలియ బరచినాడు.

"మత ధర్మములను గూర్చి నేను వేలకొలది యుపన్యాసముల నిచ్చెదనుగాక! అందుల కనువగు మార్గము నవలంబింపనిదే మీకు పారమార్థిక జీవన మలవడదు."

"బాహ్యప్రపంచ విషయములు దెలిసికొనుటకనేక సాధనము లుండుటచే నది సులభసాధ్యముగానే నుండగలదు. కానీ అంతర ప్రపంచమనున దొకటి కలదు. దాని యొక్క స్వరూప- స్వభావాదులను గుర్తెరుంగుటకు శాస్త్ర సాధనయే సాధనముగానీ మరొకటిలేదు."

దేహమునకు గల బాహ్య విషయములను దెలియ జేయునది భౌతిక విజ్ఞానము, అంతర్గత విషయములను దెల్పు

నది సాంఖ్యము. ఈ రెండు శాస్త్రములు కలయికయే "యోగశాస్త్రము". మానవ సృష్టి క్రమము, మనుగడ, ఇంద్రియ ధర్మములు, గమ్యము, లక్ష్యము, విముక్తి, ఆనందము అను జీవిత పరమార్థము లిందుగలవు. ఇవి యెల్లను అనుభవైక వేద్యములు వీనిని మనకు దెలియజెప్పిన- పతంజలి, వశిష్ఠ, మైత్రేయ, వాలఖిల్యాది ఋషిపుంగవులు కడు చరితార్థులు. ముఖ్యముగా- పతంజలి సేవలు అనన్యసామాన్యములు.

యోగసాధన అష్టాంగములతో గూడి యున్నది- 1. యమము; 2. నియమము; 3. ఆసనము; 4. ప్రాణాయామము; 5. ప్రత్యాహారము; 6. ధ్యానము; 7. ధారణము; 8. సమాధి- అనబడునవి అష్టాంగములు. ఇందలి విషయములు క్లుప్తముగా ఇంతకు పూర్వమే చెప్పబడినవి ఇప్పుడు ప్రత్యేకించి వాటి వివరణమును దెలియజేయుచున్నాము.

1. యమము : ఇది దేహేంద్రియ నిగ్రహత్వమునకు సంబంధించియున్నది. "అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మ పరిగ్రహాయమాః" (పతంజలి సూత్రం)

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దానము పట్టకుండుట [పరిగ్రహణము]- అనునని యమలక్షములుగా పతంజలి వివరించియున్నాడు.

2. నియమము : యోగమున కాటంకములగు భావములను వదలి, ఆత్మవస్తు దర్శన లక్ష్యము, తన్మార్గవర్తనము కలిగియుండు నది.

"శౌచసంతోషతపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధాని నియమాః"

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, (వేద పాఠం) ఈశ్వరారాధనము అనునవి నియమ లక్షణములు.

శరీర రాంతర్గత శుద్ధి ఏర్పడినంతనే శరీరము సంబంధమున్న ఇతర సంసర్గములు నశింపగలవు. శుచి కల్గియుండుటవలన ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహశక్తి కల్గి సత్వగుణములు బలపడగలవు. ఎల్ల వేళలా సంతోషముగా నుండుట వలన శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత తద్వారా సాధనా సౌలభ్యము చేకూరగలవు. తపస్సు వలన మాలిన్యము నశించి, శరీరాది ఇంద్రియములకు కొన్ని సిద్ధులు లభింపగలవు (దూరశ్రవణము, దూరదృష్టి). స్వాధ్యాయము అనగా వేదమును పఠించుట చేత వేదమంత్రములను (ఆగమిక) జపించుట వలన తన ఇష్ట దేవతా దర్శనమును పొందగలరు. ఈశ్వరారాధన (పూజ) వలన అనగా సర్వము ఈశ్వరార్పణము గావించుట వలన యోగసిద్ధి నందగలరు.

౩. ఆసనములు : ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా దేహమును స్థిరముగా నుంచుట-ఇందనేక పద్ధతులు గలవు.

"స్థిర సుఖమాసనమ్" (పతంజలి సూత్రం)

స్థిరముగా, సుఖముగా నుండునదియే ఆసనము. సాధారణముగా మనము కూర్చుండు విధానము వలన కొంత సమయమగుసరికి కొన్ని కంపములు శరీరము నందు ప్రవేశించి, ఏకాగ్రతకు భంగము గలిగింపగలవు. ప్రత్యేక పద్ధ

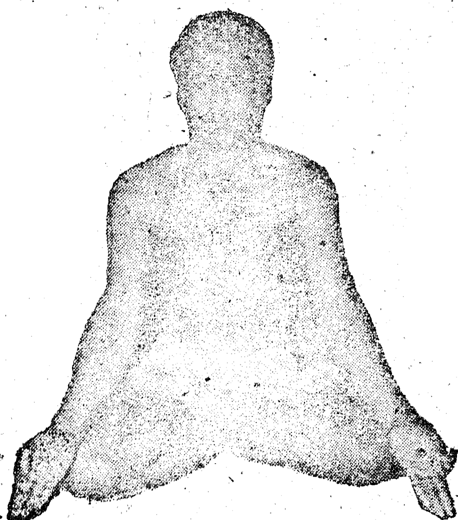
తుల ద్వారా ఆసనము వైచియున్న - నిశ్చలత్వము కల్గి యోగసాధన కనుకూలముగా నుండగలదు.

యోగాసనములు

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన స్థిరమైన, సుఖమైన ఆసనము యోగసాధన కెంతముఖ్యమో? ఈ దెలుపబడు వివిధ యోగాసనములు గూడా యోగసాధన కంతముఖ్యమైయున్నవి. ఈయోగాసనములను సాధనజేసి ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలము నందు కొలదికాలము వీటిని ఆచరణ యందుంచిన - శరీరాంతర్గతములైన వివిధ దోషములు నశించి, శరీరమునకు భారములైన కఫ, వాత, పిత్త, మలాదులు పరిహరింపబడి రక్తనాళములు శుద్ధమై, రక్తప్రవాహము యథేచ్ఛగా సాగుటకు తోడ్పడగలవు.

యోగాసనములవలన శరీర సంబంధ వ్యాధులు తొలగి పోగలవు. ప్రాణవాయువును నిర్ణీత మార్గములందు నడిపింప గలుగు శక్తికల్గుట; నిద్ర, ఆలస్యము, బద్ధకము - మొదలగు తమోగుణ విషయములను పారద్రోలి, మనస్సునకు స్థిరత్వము చిత్తమున కేకాగ్రాత; శరీరమున కుల్లాసము; హృదయమునకు సంతోషము; నరములకు పటుత్వము లభింపజేయును.

ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు, బ్రహ్మచర్య వ్రత నియమమునకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధికి, యోగాభ్యాసనమునకు మరియు ఇతరములైన అనేక విషయముల కీ యోగాసనములు అత్యంతోపయోగకరములై యుండగలవు.



1. పద్మాసనము

ఆసనములలో కెల్లా ఉత్తమమైన ఆసనము. ఋషులు, సిద్ధులు, యోగులు, యోగసాధకులు ఈ ఆసనమునందే ఎక్కువకాలము సమాధిస్థితిని బొందియుండిరి. ఇది అందరికిని సులభసాధ్యమైన దగుటయేగాక, శరీరము నందలి నాడులు వికసించి, ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన మొనర్చుటకు వీలు కలిగియున్నది.

సాధనా విధానము :- రెండు కాళ్లు ముందుకుచాపి కూర్చుని,

అటుపిమ్మట ఒక కాలు తొడపై నుంచి, తర్వాత రెండవ కాలు మరుతొడపై నుంచవలెను. రెండు పాదముల యందలి మడమల భాగము పొత్తికడుపున తాకునట్లు సరిచేసి, వెన్ను

పూసను వంచకుండా. నిటారుగా నిలిపి, రెండు చేతులు మోకాళ్ళపై నుంచవలెను. అరచేతులు పైకి కనుపించు విధముగా పెట్టి, బొటనవ్రేలితో చూపుడు వ్రేలిని అదిమి మిగిలిన వ్రేళ్ళు సారించి వుంచవలెను. ఈ విధముగా నొనర్చిన పద్మాసనము కాగలదు.

ఈ ఆసనమందుండి దృష్టిని ఊర్ధ్వముఖముగా మరలించి, అర్ధనిమీలిత నేత్రుడై; మనన, ధ్యాన, జప, సమాధుల నందవచ్చును. సాధనాక్రమంలో మొదట ఈ ఆసనం కొంచెం కష్టమనిపించినను, అభ్యాసక్రమంలో ఎంతో హాయి నొసంగగలదు. (సిద్ధపద్మాసనమునందు దాక చిలమంద పై మరియొకటి జేర్చియుంచిన చాలును)

ప్రయోజనము:- ఈ ఆసనమువలన శారీరక, మానసిక నిశ్చలత్వము లభింపగలదు. మోకాళ్లు తేలికగా వంగి, పాదముల బలహీనత అంతరించి, ఉదరకోశము నందలి నాడీమండలముల యందు రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై, దుర్బలతలు నశించి. శారీరక శక్తి తగినంతగా లభింపగలదు.



2. బద్ధ పద్మాసనము

సాధనావిధానము :- ముందు పద్మాసనంలో కూర్చుని, కుడి చేతితో వీపు వెనుక భాగంగా కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, అదే విధముగా ఎడమచేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, వీపును ముందుకు వంగనీయకుండా నిటారుగా నుంచిన బద్ధ పద్మాసనము కాగలదు. ఇది పద్మాసనం బాగా సాధన చేసిన తర్వాత సాధన చేయటం మంచిది. ప్రారంభంలో చేతులకు కాలి వ్రేళ్ళు అందకపోయినా నిరుత్సాహపడక, అనుదినం కొంతసాధన చేస్తున్నట్లయితే తప్పక సాధింపబడగలదు.

ప్రయోజనము :- పొట్టయందలి కండరములు సాగి- శక్తి కల్గుతుంది. రొమ్ముయొక్క పైభాగము- సౌష్ఠవంగా నుండగలదు. చేతులయొక్క కండరములు సాగి-చేతులకు తగు శక్తి లభిస్తుంది. మలబద్ధకవ్యాధి అంతరించగలదు. మూత్రపిండములు శక్తివంతములై రక్త మాలిన్యములు-మూత్రము ద్వారా విసర్జింపబడి, ముఖము తేజోవంతమగుటకీ ఆసనము తోడ్పడగలదు.

పై రెండు ఆసనములయందు- ఆసనమును వేయు రీతిగానే అనగా క్రమపద్ధతి ననుసరించియే ఆసనం తీయుట గూడా జరుపదగియున్నది.





3. యోగముద్రాసనం

సాధనా విధానము :- ముందుగా పద్మాసనము, అటుపిమ్మట బద్ధ పద్మాసన సితికి రావలెను. ఆ తర్వాత తగి

నంతగా శ్వాసను పీల్చి నెమ్మదిగా వదలుతూ, మెల్లగా ముందుకు వంగి, నుదురు భాగమును నేల కానింపవలెను. ఇదియే యోగముద్రాసనము. కొంత సేపు అట్లుండి తిరిగి మెల్లగ పైకి లేవవలయును. దీనియందు బహుజాగ్రత్త అవుసరం. ముందుకు వంగి, భూమిని చుంబించునప్పుడు; తిరిగి యథా ప్రకారం పైకి లేచునప్పుడు. తొందరగాని, బలవంతముగాని పనికిరాదు. వెన్నెముకకు ఏ విధమైన ప్రయాసనుగాని, అల జడి గానీ కలుగని విధముగా నిరంతర సాధన ద్వారా నెమ్మదిగా ఈ ఆసనము సాధింపవలసి యున్నది.

ప్రయోజనము :- వీపు యొక్క కండరములు చక్కగా సాగుట వలన వెన్నెముకకు శక్తి లభించి, అందలి నాడీ మండలమందలి రక్తప్రసరణ విస్తారమగుటచే. వెన్నెముక వలన కలుగు యౌగిక వ్యాపారాదులు (పనులు) సక్రమంగా నిర్వహింపబడుతవి. ఉదర కండరములు ముడుచుకొని, జీర్ణా వయవములకు మృదుతరమైన మర్దన సంభవింపగలదు.

వీటివల్ల మలబద్ధకము నివారింపబడుట, నరములకు పటుత్వము. ధాతువృద్ధి కలుగుటయేగాక-ఉదరకోశ సంబంధమైన వ్యాధు లంతరింపగలవు. స్త్రీలకు గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతంగా జేసి ఋతు సంబంధమైన వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.



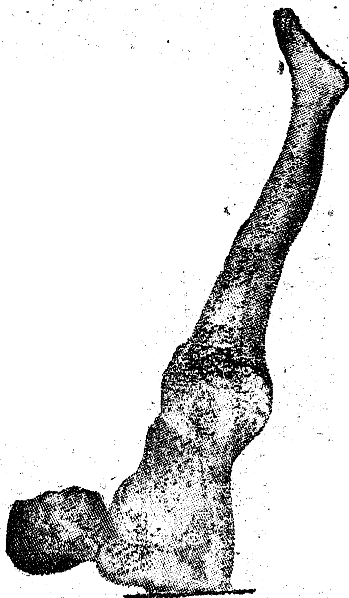
4. పాదహస్తాసనము

సాధనా విధానము :- రెండు పాదములు ఒకచోట జేర్చి, స్థిరముగా నిలబడవలెను. అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి-చేతులు, కాళ్ళయొక్క వెనుక భాగమునకు జాపి, కాలి పిక్కలను అరచేతులతో పట్టుకొని- ముఖము, నొసలు ఆను విధముగా మోకాళ్ళ మధ్యనుంచిన పాదహస్తాసనము కాగలదు.

జాగ్రత్తలు :- ఈ ఆసనమును వేయునపుడు వెన్నెముక వంగగలదు. గావున, జాగ్రత్త వహించి నెమ్మదిగా వంగవలెనేగాని-బలవంతముగాగాని, మొరటుగాగాని వంగుటకు ప్రయత్నింపగూడదు. ముందుకు వంగు సమయంలో

మోకాళ్ళను వంచకుండా నిటారుగా నుండవలెను. ప్రారంభం బాధాకరంగా వున్నప్పటికీ నిరంతర సాధన వలన ఈ ఆసనము సునాయాసంగా వేయవచ్చును.

ప్రయోజనములు :- కాలేయము, పిత్తకోశము శక్తివంతములై తమ విధులను సక్రమముగా నిర్వర్తింప గలుగతవి. ముఖ్యముగా శరీరాంతర్గతములైన నాడీమండలములు శోధింపబడి, యోగసాధన కనువగు స్థితిని పొందగలవు.



5. విపరీతకరణి :

సాధనా విధానము :- వెల్లకిలా పండుకొని, చేతులను శరీరమున కిరువైపుల నానించి, రెండు కాళ్ళను సమముగా పైకెత్తి, అటుపిమ్మట చేతులు-భుజములపై శరీర

భారముండునట్లుగా మోచేతులను భూమిపై నుంచి, అరచేతులతో పిరుదలను పట్టుకొని, మెల్లగా కాళ్ళను-పిరుదలను బాగా పైకెత్తవలెను. ఇదియే విపరీతకరణి. ఇందు పాదముల యొక్క వ్రేళ్ళు తనకు కనుపించునంతవరకు కాళ్ళు వంగి యుండవలెను.

ప్రయోజనము :- మెడ, గొంతు, తల భాగములకు రక్తప్రసారము యెక్కువగా-జరిగి థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులు శక్తివంతములు కాగలవు. శరీరము ముడుతలు పడక నునుపుగా వుంటుంది.



6. సర్వాంగాసనము :

సాధనా విధానము :- ఆసన విధానం ప్రారంభంలో విపరీతకరణి వలెనే వుంటుంది. విపరీతకరణి వేసిన తర్వాత పిరుదలకు పైనగల శరీరం అనగా వీపు గూడా పైకిలేచు విధంగా చేసి, గడ్డము హృదయమున కానునట్లు చేయ వలెను. ఈ ఆసనంలో భుజముల మధ్యభాగము, మెడ, శిరము తప్ప తక్కిన శరీరమంతయు పైకి లేచి వుండవలెను. ఇదియే సర్వాంగాసనము.

ప్రయోజనము :- ఈ ఆసన సాధనము వలన శరీరంలోని సర్వాంగములకు మేలు కలిగి ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. నిత్యనూతన యౌవనము, ముసలితనపు ఛాయలు రాకుండుట, శరీర మృదుత్వము, రక్తశుద్ధి కలిగింపగలదు.



7. శీర్షాసనము :

ఇది ఆసనములలో కెల్లా రాజువంటిది. అందుకే దీనిని రాజాసనమని గూడా వ్యవహరింపటం గలదు. విపరీతకరణి సర్వాంగాసనములను సాధన చేసిన తదుపరి శీర్షాసనం వేయుట తేలిక. ఈ ఆసనంలో చాలా యెక్కువ కాలం గడిపేవారు గూడా వున్నారు.

సాధనా విధానము : రెండు పాదములను ఒకచోట జేర్చి, మోకరిల్లి కూర్చుని, ఎడమచేతి వ్రేళ్ళలో కుడిచేతి వ్రేళ్ళు జొనిపి, నేల కానించిన పిమ్మట-నెమ్మదిగా ముందుకు

వంగి, రెండు అరచేతుల మధ్యగా తల యొక్క నడినెత్తిని నేల కానించి, ముంజేతులపై శరీరభారము మోపి, కాళ్ళను పైకెత్తి, మోకాళ్ళవద్ద మడచి, శ్వాస క్రియ నొనర్చి- ఆ కాళ్ళను నిటారుగా పైకి లేపవలెను. ఇది శీర్షాసనం. ఈ ఆసనం- అభ్యసించేటప్పుడు మొదట గోడను ఆసరాగా చేసికొని వేయుచు, క్రమేపి అభ్యాసం బాగా కుదిరినప్పుడు ఏ ఆసరా లేకుండా విడిగా వెయ్యాలి.

ప్రయోజనము :- ముఖ్యంగా అన్ని అవయవాలలోని చెడురక్తం గల నాడులు శోధింపబడి-రక్తశుద్ధి, తద్వారా ఆరోగ్యము లభింపగలవు. జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా పొందగలరు. గర్భకోశము. హృదయకోశములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారింపబడుతవి. వీరవృద్ధి లభించి, తేజోవంతులు కాగలరు.

యోగసాధన యందు శరీరాంతర్గతములగు- సకల నాడీమండలములు, రక్తవాహికలు, ముఖ్యమైన కోశములు, రక్తం- దోషరహితములై, శక్తివంతములై యుండవలసి యున్నది. శరీరమునకు గూడా శ్రమ, అలపు, మాంద్యము లేకుండా వుండవలయును. అందులకి యోగాసనములు చాలా ఉపకరింపగలవు యోగాసనములు అనేక రకములుగా వ్యాప్తి చెందియున్నవి. వివిధాసనములు - వివిధోపయోగములను కలిగించుటకు సమర్థవంతములు. అనుదినము యోగాసనముల నభ్యసించువారికే వ్యాధులు దరిజేరవు. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండగోరువారు 365 సం॥దాటిన పిమ్మట విధిగా యోగాసనముల నభ్యసింపవలెను. అన్ని

యోగాసనముల సాధనా విధానములను వ్రాయుట వలన గ్రంథ విస్తరణము జరుగగలదు. ముందు ముందు యోగము, ప్రాణాయామం, పంచీకరణం మొదలగు విషయములను సమగ్రంగా వ్రాయవలసి యుండుటచే, ప్రస్తుతమునకు యోగ సాధనకు యోగికి అత్యంతోప యుక్తములై, అన్ని ఆసనముల యందలి ఫలితములను కలుగజేయు కొన్ని ఆసనములను మాత్రమే వివరంగా దెలుపబడినవి. ఇందు దెలుపబడిన : 1) పద్మాసనం 2) బద్ధపద్మాసనం 3) యోగముద్రాసనం 4) పాదహస్తాసనం 5) విపరీతకరణి 6) సర్వాంగాసనం 7) శీర్షాసనం అను ఆసనములకు మాత్రమే సాధనా విధానాలను దెలియజేసి యుండుట వలన సమస్త ఆసనముల ద్వారా లభించు ఫలితాలను ఈ 7 ఆసనముల ద్వారా నిస్సంశయంగా సాధకులు పొందగలరు. యోగసాధకులకు, యోగాసనములయొక్క పరిజ్ఞానం గల్గుటకొరకు ఇతర యోగాసనముల యొక్క నామములు గూడా వివరింపబడుచున్నవి. ప్రతి ఆసనమునకు మధ్య "శవాసనం" ద్వారా 3 నిమిషాలు విశ్రాంతి నివ్వాలి ఆసనములు వేసిన గంట వరకు స్నానం చెయ్యగూడదు. అజీర్ణం, మలబద్ధకం గలవారు ముందుగా పావు లీటరు నీరు త్రాగి ప్రారంభించాలి. ఆసన సాధనానంతరం ఒక గ్లాసు తేనె నీరు లేక నిమ్మరసం, పండ్ల రసం, పల్చని మజ్జిగలాంటివి సేవించటం అవసరం. తొందర పడకుండా నిదానంగా ఆసనాలు వెయ్యవలెను.

వివిధ యోగాసనములు - వాని పేర్లు

1. బద్ధకోణాసనము
2. కుక్కుటాసనము

3. గోముఖాసనము
4. పశ్చిమోత్తానాసనము
5. ఏకపాదభుజస్కంధాసనము
6. ద్విపాదభుజస్కంధాసనము
7. అర్థమత్స్యేంద్రాసనము
8. వృష్టాసనము
9. ఉద్ధ్యానబంధనాసనము
10. వృక్షాసనము
11. వాత్సాయనాసనము
12. సంపూర్ణనావాసనము
13. హలాసనము
14. చక్రాసనము
15. సుప్తవజ్రాసనము
16. మత్స్యాసనము
17. శవాసనము
18. మయూరాసనము
19. శలభాసనము
20. వృశ్చికాసనము
21. భుజంగాసనము
22. ధనురాసనము
23. మకరాసనము
24. కూర్మాసనము
25. యోగముద్రాసనము
26. కామదహనాసనము
27. జానుశీర్షాసనము
28. త్రికోణాసనము
29. వజ్రాసనము
30. ఉత్తానపాదాసనము
31. అర్ధవృక్షాసనము
32. అర్భకాసనము
33. భద్రాసనము
34. మండూకాసనము
35. ఏకపాదాసనము
36. సుఖాసనము
37. స్వస్తికాసనము
38. పాదఫాలాసనము
39. సింహాసనము
40. వీరాసనము
41. జానుబంధాసనము
42. శరాసనము
43. సుఖపద్మాసనము
44. గరుడాసనము
45. వక్రాసనము
46. అర్ధకటిచక్రాసనము
47. పార్శ్వకోణాసనము
48. అర్ధచక్రాసనము
49. పరివృతత్రికోణాసనము
50. శశాంకాసనము

51. వజ్రాసనం
52. ఉష్ట్రాసనం
53. అర్థమత్స్యేంద్రాసనం
54. హంసాసనం
55. పన్నెండు రకాల సూర్య నమస్కారాలు
56. నాడీమండల శుద్ధికి- ఆరు క్రియా విశేషాలు
57. శంఖప్రక్షాళనాసాలు

వీటి సా ధ నా విధానములు మూచే ప్రచురింపబడిన "యోగ-ప్రకృతివైద్యం" అను యోగాసన గ్రంథము నందు వివరముగా వ్రాయబడియున్నవి. ఇందుదహరించిన ఆసనములేగాక మరియు అనేక ఇతరాసనములు పెక్కుగలవు. ఆ ఆసనము లింకను వ్యాప్తిలోనికిరాక మరుగునపడి యున్నవి. ఇప్పటికి షుమారు ఆరువందలకు పైన ఆసనములు కనుగొనబడినట్లు యోగాసనా ప్రవీణుల వలన దెలియుచున్నది.

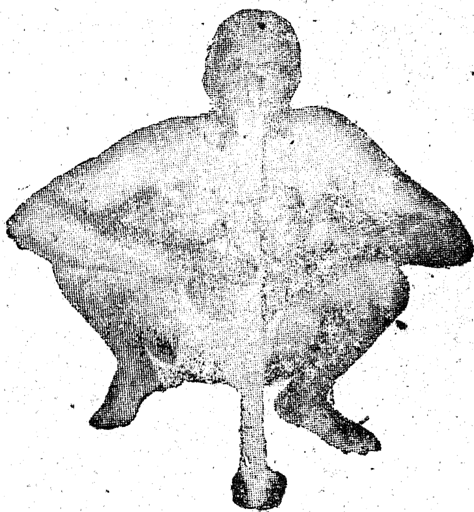
యోగాసనములనభ్యసించుటకు పుస్తకజ్ఞానము వలన స్వయంకృషిని ప్రారంభించుట కంటే- సరియైన గురువు ద్వారా అభ్యసించుట చాలా మంచిది. ఈ ఆసనములు సాధించుటకు ఉత్సాహమున్న చాలదు. తగిన పట్టుదల, కార్యదీక్ష అవసరము. నిరంతర సాధనచే ఆసనములను సాధించిన వారికి- రోగము, ముసలితనము కలుగవు.

షట్కర్మ సాధన

ఈ భౌతిక శరీరము అసులక్షణము-వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, కఫ, మల- సంకుల మగుచుండగలదు. అట్టి దుర్లక్షణములు గల శరీరము యోగసాధన కయోగ్యమైయున్నది. శరీర మందలి సమస్తనాడ్యులు నిర్మలోపేతమై యున్నప్పుడే ప్రాణ

వాయువుల ద్వారా యోగశక్తిని బడయుదగును. నాడులు మలపంకిలమైయుండగా వాయువును పూరించిన యోగము సిద్ధింపక కొన్ని పరిస్థితులలో దేహమునకపాయము సంభవించుట గూడా కల్గును.

యోగసాధన యందు ముఖ్యముగా నాడీమండలములు శుద్ధి జెందుటకు శాస్త్రమందు ఆరు విధములైన కర్మలు చెప్పబడినవి. 1. ధౌతి; 2. వస్తి; 3. నేతి; 4. త్రాటక; 5. నౌలి; 6. కపాలభాతి అను ఈ షట్కర్మలను ప్రతినిత్యమునుగాని రెండు మూడుదినములకొక పర్యాయముగాని ఆచరింపుచూ దేహమును యోగోపయోగకరముగా నుంచుకొనవలెను.



1. ధౌతికర్మ : ధౌతము అనగా తెలుపు, వస్త్రము అను అర్థములు గలవు. ఇచ్చట వస్త్రమునకే ప్రాధాన్యము. ఈ

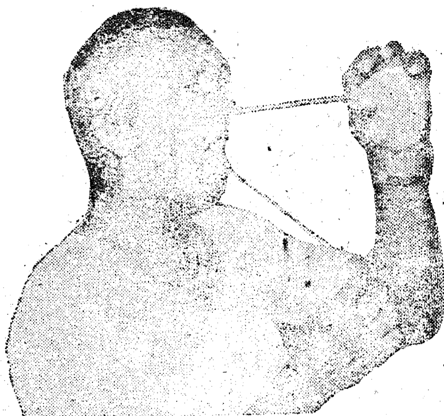
వస్త్రము పలుచగా నుండి, తెలుపురంగు గలదై-4 అంగుళముల వెడల్పు, పదిహేనంగుళముల పొడవు కల్గినదైయుండవలెను. ఈ వస్త్రమును ముందుగా వేడినీటియందు తడిపి పిండిన యెడల క్రిములు నశింపగలవు. ఆ తర్వాత దీనిని కొలది కొలదిగా నోటి యందుంచి మ్రింగవలెను. మొదట కొంచెం మ్రింగుటతో ప్రారంభించి అభ్యాసక్రమంలో అంగుళం బైటకుంచి పూర్తిగా మ్రింగువరకు సాధింపవలెను. ఆ తర్వాత ఆ గుడ్డను నెమ్మదిగా బైటకు లాగుట వలన శరీరాంతర్గతమైన దోషపంకిలములా గుడ్డతో బైటికి రాగలవు. పిమ్మట ఆ గుడ్డను శుభ్రముగా కడిగి, సబ్బునీటితో శుభ్రపరచి, ఆరవేయవలెను, దీనినే ధౌతికర్మగా చెప్పబడినది.

ధౌతికర్మను సాధకులు నాలుగు విధములుగా ఆచరింపుచుండెదరు. 1. జలధౌతి; 2. వస్త్రధౌతి; 3. సూత్రధౌతి; 4. పవనధౌతి. ముందు చెప్పబడిన విధానము వస్త్రధౌతికి సంబంధించినదై యున్నది. సూత్ర ధౌతియనగా-లావు పాటి దారమును మూడు నాల్గు వరుసలు గల దానిని దృఢముగా పేని (తన శరీరమంత పొడవు కల్గిన దానిని) పైవిధంగా మ్రింగి బైటకు తీయవలెను జలధౌతి యందు-మిరియములు కొంచెం తిని సమపాళ్ళ గలిగిన వేడినీటిని ఒక చెంబెడు (1-1/2 లీటరు వరకు), త్రాగి ఆ నీటిని వమనము (వాంతి) ద్వారా బైటకు విసర్జింపవలయును. దీనినే మరికొందరు ఉప్పు కలిపిన నీటిని కడుపునిండా త్రావి, వేలి త్రేళ్ళు అంగిలి యందు జొనిపి-వెలికి వాంతి గావించుకొనుట గూడా గలదు.

పవనధౌతి యనగా- మోకాళ్ళపై గూర్చుండి, గొంతు తెరచి-బైటి గాలిని గొంతు ద్వారా లోనికి నింపి, మరల

దానిని బైటికి పంపుచుండుట. ఈ నాల్గు విధానములు ధౌతి కర్మయం దుపయోగించుచున్నను వస్త్రధౌతియే విశిష్టమై యున్నది. ఈ ధౌతి కర్మను విడువక చేయుచుండిన యెడల సమస్త కఫదోషములు నివారింపబడగలవు. దీని ఉపయోగము లనేక విధములు కంఠనాళములు మొదలుకొని ఆంత్రముల వరకు శరీరాంతర్గత మల దోషములను శుద్ధిపరచుటకు ధౌతి సాధన శ్రేష్ఠమైనది.

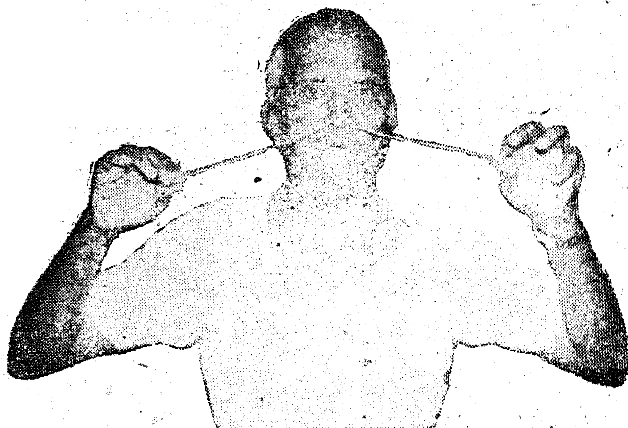
2. వస్తికర్మ : దీని యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము మల భాగములను శుభ్రపరుచుటయై యున్నది. గోముఖాసన మందుగాని, పశ్చిమోత్తానాసనమునందుగాని మలద్వారముల గుండా నీటిని లోపలికి పంపి, తిరిగి ఆ నీటిని బైటికి వదల వలయును. పూర్వకాలము నందీ కర్మకు విశేషసాధన అవ సరమై యుండెడిది. గుదము నుంచి నీరు లోనికిలాగు విధాన మభ్యాసన మొనర్చిననే గాని ఈ కర్మ యొనర్చుటకు వీలు పడదు. నేటికాలము నందు "ఎనిమా" ద్వారా ఈ కర్మను అతి సులభముగా నెరవేర్పవచ్చును. వస్తి-(బస్తి) కర్మ వలన లోపలి భాగములందు పేరుకుపోయిన మల పదార్థము బైటికి వెడలి, ప్రేగులు శుభ్రపడగలవు. మలబద్ధక వ్యాధి అంతరించిపోగలదు. ధౌతి, వస్తికర్మలను ఏ ఆహారము తీసు కోక పూర్వమే ఆచరించుట మంచిది. గోరువెచ్చని వేడి నీటి యందు నిమ్మకాయరసము కలిసి, వడబోసి. ఎనిమా డబ్బాద్వారా లోనికి పంపవచ్చును. ఈ విధానము అత్యంత సులభమగుట వలన. ప్రకృతివైద్యము నందు తప్పక పాటింపుచున్నారు.



నేతి కర్మ - 1

3. నేతికర్మ : నాశిక, శిరోభాగములను శుద్ధి యొనర్చుటకు దీని నుపయోగింపవలయును. మందముగా పేనబడిన జానెడు పొడవు కల్గిన దారమును నాశికారంధ్రము ద్వారా లోపలకు గొనిపోయి మరల దానిని ముఖద్వారము గుండా బైటికి తీయవలెను.

నేతి కర్మ - 2



అట్లుగాక- కొందరు నాశికారంధ్రము నందు దారము కొసలు జొనిపి (పూరకము వలన) కొంత సమయము కుంభించి తిరిగి వేరొక నాశికారంధ్రము ద్వారా రేచక క్రియ జరిపి ఆ దారము బైటికి వచ్చునట్లభ్యాసము జేసి యున్నారు. ఇది నిరంతర సాధన ద్వారాగాని అలవాటు పడదు. ఈ నేతి కర్మము వలన శిరో, నాశికా భాగములు శుద్ధి నందగలవు. నేత్ర దోషము లంతరింపగలవు. మరియు చక్కని దృష్టికల్గి కంఠము మొదలుశిరస్సువరకు గల భాగము లందలి వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.

4. త్రాటకకర్మ : నేత్రదీప్తిని, ఏకాగ్రతను సాధించుట కొరకీ కర్మ ఉపయోగింపగలదు. శరీరమునకు బాధ జనింపని విధముగా అనువగు ఆసనమునందు గూర్చుండి (జాను పాద, పద్మ, స్వస్తికాసనములు యోగ్యము), మనస్సు నేకాగ్రపరచి- దృష్టిని చలింపకుండా తదేక దృష్టి కల్గి యుండవలెను. కొంత సమయమునకు కన్నీరు వచ్చును. వెంటనే కన్నులు మూసి వెంటనే తెరచి, తిరిగి ఆ విధముగానే చూచుచుండవలెను. ఇట్లు నిరంతర సాధన చేయుటయే త్రాటకకర్మ. దృష్టి నేకాగ్రపరచునప్పుడు- ఒక బిందువు నందుగాని; ఏదియో నొక వస్తువుపై గాని దృష్టిని కేంద్రీకరించి, చూపు నిలుపుట వలన సాధన సౌలభ్యముగా నుండగలదు.

ఈ త్రాటకకర్మ ద్వారా సాధకునికి చెదరని దృష్టి కల్గి- మనః స్థిరత్వము, ఆత్మశక్తి, దివ్యదృష్టి మొదలగు సిద్ధులు లభించుటయేగాక- శిరోభాగమందు సంచరించు వాయువులు శుభ్రపడగలవు. నేత్రరోగములు హరింపగలవు.

తొందరపాటు, కంగారు మొదలగు కంపములు లేక యోగి స్థిరముగలవాడై యుండగలడు.



5. నౌలికర్మ : ఉదర పరిభ్రమణ మొనర్చుటయే నౌలి కర్మ. నీటి యందు సుడి తిరుగు విధముగా పొట్టను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికి త్రిప్పుచుండవలెను. నిలుచుండి తలను మాత్రము బాగా వంచి, గుద కండరములను పైకిలాగి, నడుముకు పైభాగ మందలి పొట్టను

అటు నిటు త్రిప్పుచుండవలెను. (మజ్జిగ చిల్కు కవ్వము విధముగా) ఇది బాహ్యనౌలి.

అంతర నౌలి యందు స్వస్తికాసనము నందుండి మొదట ఇడానాడితో వాయువును పూరించి, తిరిగి పింగళా నాడిచే గూడా పూరించి తదుపరి రెండు నాడుల ద్వారా ఒకేమారు పూరకము గావించుట చేయవలెను. ఇట్లు రెండు మూడు పర్యాయము లొనర్పవలెను. ఈ నౌలి విధానము వలన వాత, పిత్త, కఫాది జనితములైన దోషములు హరింపబడి, జీర్ణశక్తి పెంపొందగలదు.

6. కపాలభాతి : రేచక-పూరకములను వేగముగా జరుపుటయే కపాలభాతి. కమ్మరివాని కొలిమికి బెట్టు గాలి తిత్తి తే విధముగా పని సాగింపుచుండునో ఆ విధిగా శ్వాసను పీల్చి వదలుచుండవలెను. దీనివలన కఫవ్యాధు లంతరించుటయే గాక-ప్రాణాయామ సాధనకు విశేషముగా తోడ్పడగలదు.

ఉపకర్మ చతుష్టయము

చక్రి, కిలి, వజ్రోలి, శంఖప్రక్షాళన అనునవి సాధకుల కుపప్రక్రియలుగా చెప్పబడినవి. వీటిని సాధన జేయుటవలన యోగదశయందు సంభవించు ముద్రలు సులభముగా సాధింపగలుగుటకు అవకాశములున్నవి.

1) చక్రికర్మ :- ఈ విధానము చేతివ్రేళ్ళతో నొనర్పదగి యుండుట వలన వ్రేళ్ళకు గోళ్ళు పూర్తిగా (మొదలంట)తీసి వేయవలెను. నెయ్యి లేక ఆవిశనూనెయందు నడిమివ్రేళ్ళు మూడు ముంచి ఆ వ్రేళ్ళను గుద స్థాన రంధ్రము గుండా

లోపలికి పోనిచ్చి వాయువును పైకి లాగి గుదము వెడల్పగు నట్లు మూడు, నాలుగుసార్లు త్రిప్ప [చుట్టు] వలెను.

2) కిలికర్మ :- దినమునకు రెండు, మూడు పర్యాయములు, చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు కలిపి ఆ రెంటిచేత కొండ నాలుక సదిమిపెట్టి యుంచవలెను. నాలుక [పెద్ద]ను కొలది కొలదిగా సాగదీయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారం అప్పుడప్పుడు చేయుచుండుట మంచిది.

3) వజ్రోలికర్మ :- లింగ [యోని] రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోనికి గ్రహించి విడుచుచుండవలెను. ఈ సాధన నేర్చుటకు గురూపదేశ మార్గము ననుసరించుట యుక్తము. బహుసాధన ద్వారాగాని ఇది సిద్ధింపదు.

5) శంఖప్రక్షాళనకర్మ :- నోటి రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోపలికి పంపి తిరిగి ఆ నీటిని గుద రంధ్రము ద్వారా బయటికి వదలుటయే శంఖప్రక్షాళన కర్మయందురు. ఇది గూడా నిరంతరాభ్యాసముల వలనగానీ సాధింపబడదు.

ప్రాణాయామ సాధనకు అవుసరమగు ముఖ్యాంశము లింతవరకు చర్చించబడినవి. ప్రాణాయామము ద్వారాగానీ యోగి హృధ్యాన గమ్యమువైపు మరలింపబడడు. ధ్యాన గమ్యము సుకరమైననాడు- కుండలినీ ప్రేరేపింపబడిన ఊర్ధ్వ ముఖముగా పయనించి సమాధి లభింపుచున్నది. అట్టి సమాధి స్థితియే యోగ పరపూర్ణతగా గుర్తింపవలసియున్నది. సహనము-ఓర్పు-దృఢదీక్షలు కల్గియుండుటయే చాలదు పై సాధనా క్రమములను అనువగు రీతిగా బోధించి, ఆచరింపజేయు గురువు సాధకునికి చాలా అవుసరము. గురువు లేని విద్య ప్రాణము లేని శరీరము లాంటిది.

ప్రాణాయామము

శరీరము నందలి ప్రాణశక్తులను వశపరచుకొనుటయే "ప్రాణాయామము" అనబడుచున్నది. ప్రాణమనగా శ్వాస యని కొన్ని ఆంగ్ల నిఘంటువులు దెలుపుచున్నను అది సరియైన అర్థము కాదు. చేతనా చేతనమైన ఈ సకల చరాచర సృష్టియం దంతటను యంతర్లీనమై చైతన్యమును గలిగించు చున్నదేదో అదియే ప్రాణము. అట్టి ప్రాణము మానవ శరీరములందు వాయు (శ్వాస) రూపముగా వర్తించి మానవ జీవనస్థితికి కారణభూతమగుచున్నది.

ఏది కలిగియుండుట వలన బ్రతుకు కలుగుట, ఏది లేకుండుట వలన చనిపోవుట జరుగుచున్నదో అది ప్రాణమని గుర్తెరుంగుట అవసరము. అట్టి మహత్తర జీవశక్తిని వశపరచుకొనుటయే ప్రాణాయామముగా దెలియవలెను.

"తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాస యోర్గతి విచ్ఛేదః
ప్రాణాయామః" (ప॥యో॥సూ)

శరీరమునకు స్వాభావికమగు చలనమును నిరోధించి అనంతమును గురించి ధ్యానించుట వలన ఆసనము సిద్ధింపగలదు. ఆసనము సిద్ధించిన పిమ్మటనే ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసముల యొక్క గతిని నిరోధించదగు ప్రాణాయామము సిద్ధించుట కలుగగలదు. శరీరాంతర్గతమగు ప్రాణము శ్వాసను లోనికి లాగుకొనుట వలన చలన మేర్పడుచున్నది. ప్రాణాయామముచే అట్టి ప్రాణమును నిరోధించుటకు పూనుకొనుటకు ముందుగా- ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడుమలో నుంచుకొనుట అభ్యసింపవలసి యున్నది.

ప్రాణమను శక్తిచే లాగి వదలబడుచున్న గాలివలన చిత్తము చలించి తద్వారా సర్వేంద్రియములు వాటి వాటి వృత్తులను ప్రారంభించుచున్నవి. ఇంద్రియ ప్రవృత్తి అణగి యుండుటకు చిత్తైకాగ్రత (స్థిరత్వము) చాలా ముఖ్యము. అది ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు లేనప్పుడే సంభవిస్తుంది.

"చలే వాతేచలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్"

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

లోపలి శ్వాసను బయటికి పోనీయక, బయటి గాలిని లోపలికి జేరనీక శరీరము నందే నిలుపుట వలన ప్రాణాయామము సిద్ధింపగలదు. దాని వలన మనోమాలిన్యములు తొలగి చిత్తస్థిరత్వ మేర్పడుటచే చిత్తానువర్తనములైన ఇంద్రియాదులు చేతలు దక్కి యుండగలవు. తరువాత వాక్చక్షుశ్శ్రోత్రఘ్రాణేంద్రియములను, (నోరు, కనులు, చెవులు, ముక్కు) పరాధీనములు గాకుండా మనస్సు నందే నిలిపియుంచుట వలన ప్రత్యాహారము సిద్ధింపగలదు. మనస్సు చాంచల్యరహితమై యుండునపుడు దానిని లక్ష్యము (భ్రూ మధ్యమందలి బిందువు) నందే నిలిపియుంచుటచే ధారణ సిద్ధింపగలదు. అట్లు నిలిపిన మనస్సును తిరిగి అన్య విషయములపై పోనీక స్థిరపరచుటచే ధ్యానము సిద్ధింపగలదు.

ధ్యాత, ధ్యేయము. ధ్యానము అను మూటియందు అనగా నేను (ధాత) దీనిని (ధ్యేయము) ధ్యానించు (ట) చున్నాను-(ధ్యానము) ఇవి కర్త, క్రియ, కర్మలు. కర్మను మాత్రమే నిలుపవలయును. ధ్యానమును ఎక్కువ కాలము నిలుః గలిగినప్పుడు నేననుకర్తయు, ధ్యేయమను క్రియయు

నశించి ధ్యానమను కర్మ యొక్కటియే మిగలగలదు. ఇట్టి స్థితినే సమాధి అని పెద్దలు వచించియున్నారు. ఇది మిగుల ఉత్తమోత్తమమైన పరమానంద స్థితిగా వర్ణింపబడినది. దీని యొక్క విలువను స్వానుభవమునం దనుభవించవలసినదే గానీ వ్రాయుటకు వీలుగానిది.

ప్రాణాయామానంతరం గల మెట్లు ప్రత్యాహారము, ధారణ-ధ్యానము, సమాధి అను వాటివలన పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ యోగములు పూర్తి కాగలవు. వీటి వివరణ "కుండలినీ శక్తి" అను గ్రంథమునందు విపులముగా వ్రాయబడినది.

అష్టాంగ యోగసిద్ధిని సంపూర్ణముగా బడయగలుగుటకు యెట్లున్నను నాల్గవ యోగమగు ప్రాణాయామము వలన విశేష లాభములను పొందవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామమును మానవులే కాక దేవతలు గూడా చేయుచుందురని దెలియుచున్నది. ప్రాణములను వశబరచుకొనుటవలన మానవులకు యముని (మృత్యు) భయముండదు. దివ్యమగు సంపదలు, దూరదృష్టి, దూరశ్రవణము, నూతనోత్సాహము, ముసలితనమును జయించుట, దీర్ఘాయువు, బలము, ఓజము, తేజస్సు దృష్టిశక్తి, వాక్శుద్ధి, సంతోషము మొదలగున వెన్నియో కలుగగలవు.

సమస్త యోగములకు మూలకారణమైనది ప్రాణాయామమే ! ప్రాణాయామ శక్తిచే వాయువును బంధించి భ్రూమధ్య స్థానమునందు ఏకాగ్రదృష్టి కలిగి ఎంతకాలము వుండగలరో అట్టివారి కంతకాలము వరకు దేహచ్యుతి కలుగ

నేరదు. మహనీయులగు ఋషులు పూర్వము చిరకాలము జీవింపగలుగుటకు ఈ ప్రాణాయామమే ముఖ్యమైయున్నది. మహిమలు జూపవలెనన్నను, విచిత్ర సంఘటనలు జరుప వలెనన్నను ప్రాణాయామ ప్రక్రియ చాలా అవసరము. ప్రాణాయామ శక్తిని సాధించని నరులు గ్రహణము పట్టిన సూర్యునివలె నుందురు. విశేష శక్తులు గలిగిన ప్రాణాయామ సాధన స్త్రీ, బాల, వయో, వృద్ధులు గూడా చేయవచ్చును.

యోగ ప్రక్రియల ద్వారా ప్రాణాయామ మొనరించి సిద్ధినందిన నరునికి మృత్యువు దరిజేరదు. ఇంద్రియ ప్రకోప ములు గలుగవు. సాంగత్య దోషములంటవు ఆయువు తరగదు. కర్మలంటవు. ఇతర శక్తులవల్ల బాధలుండవు. అట్టి మానవుని యందు దైవిశక్తి తాండవింపగలదు. ఆతని బలముచే సమస్త ప్రకృతియు ఆతని వశమైయుండగలదు. ఆతడు విచిత్రముగాను, గొప్ప తేజోవంతుడుగాను కనుపింపగలడు.

ప్రాణాయామముచే నాడీమండలములు శుద్ధి గావింపబడుతవి. ఆసనములు, బంధనముల ప్రోత్సాహము వలన ప్రాణాయామము త్వరితగతిని సిద్ధింపగలదు. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన-సర్వ దేవతల యొక్క మహిమలు శరీరమునందు ప్రవేశింపగలవు. ఇడా, పింగళనాడులలో నున్న ప్రాణ వాయువు విశేష శ్రమ లేకుండగనే సుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించి కుండలినిని మేల్కొల్పగలదు. కావున కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించి షట్చక్రములందు త్రిప్పి సహస్రార కమలమునకు జేర్చవలెనన్న ప్రాణాయామము అత్యంత ముఖ్యమైయున్నది.

ప్రాణాయామ సాధన యందలి జాగ్రత్తలు

ప్రాణాయామ సాధన తదుపరి, సిద్ధియనునది నిరంతర సాధన ద్వారా సమకూరవలసినదేగాని ఒక్కమారుగా లభించునదిగాదు. సాధనకన్నా ముఖ్యమైనది ఏకాగ్రత, దృఢదీక్ష అని చెప్పక తప్పదు. ఏదో చేస్తున్నాము అని సాధించే సాధనవల్ల ఫలితం వుండదు. క్రమము దప్పక నియమంతో వుండి శ్రద్ధాసక్తులతో సాధించే విద్య సులభంగా సిద్ధిస్తుంది. గురువు లేని విద్య సూనె లేని దీపమువలె అప్రకాశమని గ్రహించాలి. ఈ సాధనలో అనుభవమును గడించిన గురువు ద్వారా, ఆయన ఆదేశములమేరకు సాధన చేయువారికి తప్పక ప్రాణాయామ సిద్ధి లభించగలదనటంలో నెట్టి సందేహము లేదు.

యమ, నియమాసనములు సిద్ధించని వారికి ప్రాణాయామ సిద్ధి చేకూరటం దుర్లభం. సత్వగుణమును పెంపొందించు ఆహారమును మితముగా భుజింపుచూ, ముఖ్యముగా పాలు, అన్నము తీసుకొనుచు ఆసనసిద్ధిని పొందినవారే ప్రాణాయామ సాధనకర్హులు. ఆసనము సిద్ధించకుండా ప్రాణాయామమునకు బూనుకొనుట ఈత నేర్వక నది లోతును జూడవలెనను కోరికలాంటిది. ఆసనములను గురించి లోగడ చెప్పబడినను దాని ప్రయోజనములను దెలిసియుండుట ముఖ్యము.

ఆసనమనగా కూర్చుని యుండుట. మామూలుగా కూర్చున్నచో కొంతకాలము గడిచేసరికి శరీరావయవము లందొక విధమగు ప్రకంపనము బైలుదేరి అస్థిమితము కాగ

లదు. శరీర స్థిరత్వము లేకపోవుట వలన చిత్త స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత కలుగనేరవు. అందువలన పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము మొదలుగాగల ఆసనములందు దేహ కదలిక, శ్రమ కలుగని విధముగా బహుకాలము కూర్చునియుండుటను అభ్యాస మొనర్చి అందు పరిపూర్ణత గాంచవలెను.

శరీరమునకు బాహ్య విషయ పరిజ్ఞానము నశించుట వలన ఆసన సిద్ధి చేకూరగలదు. ఇందుకు పతంజలి మహర్షి గూడా కొన్ని మార్గములను సూచించియున్నాడు. శరీరమునకు గల స్వభావ సిద్ధమైన చలనమును అనగా కదలుట. చూచుట, వినుట, మాట్లాడుట మొదలగు ఇంద్రియ ప్రక్రియలను ప్రయత్నపూర్వకముగా నిరోధించుట వలన, అనంతమును గురించి ధ్యానించుట వలన, (అనంతాకాశమును) ఆసనము త్వరగా సిద్ధించి శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు మొదలగు ద్వంద్వముల యొక్క బాధనుంచి విముక్తి లభించి, మనస్సు ప్రశాంతము కాగలదు. అప్పుడు ఏకాగ్రత్వము కుదిరి సాధనకు మార్గము కాగలదు.

ప్రాణాయామ సాధన చేయుటకు ముందు నాడీ శుద్ధి చాలా అవసరము. శరీరము లోభాగమునందుగల వివిధ నాడులు, వాటి మండలములు పరిశుద్ధి నొనర్చుకొనుటకు యింతకు ముందు తెలిపియున్న "షట్కర్మలు", "ఉపకర్మ చతుష్టయములు", ఆహార నియమములు మొదలగునవి బాగుగా ఆచరణము నందుందుట చాలా అవుసరము. నాడీ వికాసము గలుగుటకు ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలము నందు యోగాసనములు వేయుట ప్రశస్తము. వాత, పిత్త, శ్లేష్మ,

కఫ, ప్రకోపములు, శరీరమునందు కలుగని విధముగా, శరీరమును అనుక్షణము శోధించుచుండవలెను.

నాడీ శుద్ధి లేకుండా ప్రాణాయామ సాధన కుపక్రమించుట చాలా ప్రమాదములకు దారితీయగలదు. శుద్ధిలేని నాడీ మండలములు గలవారు ప్రాణాయామ మొనర్చుచున్న శిరోవ్రణములు, రాచకురుపులు మొదలగు వ్యాధులు కలుగగలవు. కొందరికి నేత్రదృష్టి నశింపగలదు. కొందరికి పిచ్చి పట్టవచ్చును. వీటి ద్వారా మృత్యువు చేరువమై త్వరలోనే చనిపోవుట సంభవింపగలదు.

సాధకుడు ఆహార, వ్యవహారములందు కడు జాగురూకుడై వుండవలసి యున్నది. అట్లు గాకున్న విపరీత పరిణామములు సంభవింపగలవు. యోగసాధనయందన్నిటికన్నా, శ్రద్ధ చాలా అవుసరము. నియమ నిష్ఠల యందు, ఆహార వ్యవహారములందు, సాధనా విధులయందు తగిన శ్రద్ధగలవాడే సిద్ధిని పొందగలడని అనుభవజ్ఞులు వచించియున్నారు. ఈ విషయమే ఈ క్రింది గీతాశ్లోకము నందుగూడా కలదు.

"శ్రద్ధావంతోఽనసూయంతో ముచ్యంతే తేపికర్మభిః॥

(గీత)

ప్రాణస్వరూపము

ప్రాణమనగా మనము పీల్చు శ్వాస కాదని గమనించాలి. ప్రాణమనునది జగత్సృష్టి-స్థితి సంహారములకు మూలమై సర్వ వ్యాపితమైన భగవచ్ఛక్తి. ఇది అన్నివేళల యందు అంతటను వ్యాపించి దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఈ శక్తి మనయందెంత ఎక్కువగా నుండునో

అంత బలవంతులముగాను, ఆరోగ్యవంతులమునయి యుండ గలము.

హిందూతత్వ శాస్త్రజ్ఞు లీ విశ్వమునంతయు రెండు భాగములుగా విభజించియున్నారు. అందొక దానిని మనము ఆకాశమని వ్యవహరింపుచున్నాము. ఈ ఆకాశము సర్వ వ్యాపితము. సర్వాంతర్యామియగు వస్తువు. రూపముగల ప్రతి వస్తువు అన్యోన్య సమ్మేళనము వలన జనించు ప్రతి పదార్థము ఈ ఆకాశము వలననే కలుగుచున్నదని వివేకా నందులు చెప్పియున్నారు. వేదము నందు గూడా ఆకాశా ద్వాయుః అని వాయువు (గాలి) కూడా ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్నట్లు దెలుపబడినది. ఇంద్రియములకు అనుభూతి నిచ్చు ప్రతి విషయము, అస్తిత్వముగల ప్రతి వస్తువు ఆకా శము నుండియే పుట్టుచున్నదనుట నిర్వివాదాంశము.

ఏ శక్తి వలన ఆకాశ మీ విశ్వముగా నిర్మాణమగు చున్నదో అదియే అనంతము, సర్వ వ్యాపకమునైన ప్రాణ శక్తిగా దెలియవలయును. ఈ విశ్వము నందలి సమస్త శక్తులు ప్రాణము నుండియే వెలువడి తిరిగి ప్రాణమునందే లయింపుచున్నవి. శరీరము యొక్క చలనత్వమునకు, నాడీ మండలముల క్రియా కలాపములకు, యోచనా పరిశ్రమణ మునకు మూలమైనది ప్రాణశక్తియే! మానసిక సంకల్పము నుండి, శరీర మొనర్చు ప్రతి క్రియయు ప్రాణశక్తి వలన సంభవింపుచున్నవి.

అక్షరములందు, అనేక గుణింతములు కల్గిన వివిధా క్షర సముదాయములు ఒక భావమును వ్యక్తీకరించు అర్థ

వచనమైనట్లుగాను, ఛాయాచిత్రము (ఫొటో) నందలి అనేక అత్యల్పమైన చుక్కలు ఒక రూపముగా కనుపించునట్లు, సృష్టి యందలి సమస్త శక్తులు ప్రాణము నందు సమీకరింపబడి యున్నవి. కావున ప్రాణమను శక్తిని ప్రాణాయామము ద్వారా సాధకుడు వశీకరణము గావించుకొనిన యెడల- వానికి లభించని శక్తి అంటూ ఏదీ వుండదు. అణువు మొదలుకొని బ్రహ్మాండము వరకు గల సమస్త చేతనాచేతన ప్రకృతియే అతని వశము కాగలదు. ప్రాణాయామ సిద్ధిని సమస్త సిద్ధులు తక్షణమే సిద్ధింపగలవు. సాధకుని అభీష్టము మేరకు ప్రకృతి యందలి సమస్త క్రియలు అనువర్తించి యుండగలవు. ఈ ప్రాణశక్తి వలన కలిగే అపార భౌతిక దృగ్ శక్తిని జూచి కొందరు, "మహిమలు" "తాంత్రికసిద్ధులు" అని అజ్ఞానంగా పలుకుతుంటారు. నిజానికి అట్టివి ఉన్నవో లేవో తెలియదు కానీ, ప్రాణాయామ సిద్ధిద్వారా అట్టివాటిని అంతకు మించిన గొప్ప గొప్ప మహిమోపేతమైన కార్యములను సాధింపగల్గుట నిత్య సత్యము.

ప్రాణములు వాటి స్థానములు

మానవ శరీరమునందనేక నాడీమండలములు వివిధ స్థానములలో కేంద్రీకృతమై యున్నవి. ఇవి అన్నియు ప్రాణశక్తిచే తమ తమ విధులను నెరవేర్చుచున్నవి. యోగ శాస్త్రజ్ఞులు ప్రాణశక్తి దేహము నందు ఐదు స్థానములందు నెలకొని యున్నట్లుగా దెలిపియున్నారు.

1. ప్రాణము, 2. అపానము, 3. వ్యానము, 4. ఉదానము, 5. సమానము అను నామాంతరములచే వర్తించే

ప్రాణశమము శరీరము నందుగల హృదయ స్థానమునందు రక్త వర్ణము కల్గిన ప్రాణమను శక్తికలిగి వుంటుంది. గుదస్థానము నందు ఇంద్రగోప (నలుపుతో గూడిన ఎరుపు) వర్ణము, గలిగి అపానశక్తి వుంటుంది. నాభిస్థాన (బొడ్డు) మందు స్ఫటిక (పాల) వర్ణము గలిగి సమానశక్తి వుంటుంది. కంఠ స్థానమందు పాండురంగు (పాలిపోయిన తెలుపు) వర్ణముతో ఉదానశక్తి వుంటుంది. శరీరమంతయు విద్యుద్వర్ణముగల వ్యానశక్తి నిబిడీకృతమై వుంటుంది.

ఈ ఐదు ప్రాణశక్తుల యందు- హృదయస్థానము నందుండు ప్రాణము, గుదస్థానము నందుడు అపానము అతి ముఖ్యమైన ప్రతినిధులుగా చెప్పబడినవి. ఈ పంచ ప్రాణ ములే గాక ఉపప్రాణము లనునవి ఐదు గలవు 1. నాగము, 2. కూర్మము, 3. కృకరము, 4. దేవదత్తము, 5. ధనంజయ అనునవి ఉపప్రాణముల యొక్క పేర్లు. ప్రాణము, దేహము నందలి శ్వాసక్రియకు ఆధారము. అట్లే నాగమను ఉప ప్రాణము, త్రేణువులను, ఎక్కిళ్ళను కలిగింపుచుండగలదు. అపానము, మలిన పదార్థ విసర్జనమును, జీర్ణింపజేయుటకు మూలము. కూర్మము కనురెప్పలను తెరిపింప జేయగలదు. ఉదానము మ్రింగుట కలిగింపగా, కృకరము- ఆకలి దప్పిక లను కలిగింపుచుండును. మరియు నీ ఉదానశక్తి నిద్రావస్థను కలిగింపగలదు. మరణ సమయము నందు స్థూల శరీరము నుండి కారణ శరీరమును వేరుపరచుటకు తోడ్పడగలదు. వ్యానశక్తి రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడుచుండును. దేవ దత్తము ఆవలింతలను కలిగింపుచుండును. ధనంజయము మర

ణానంతరమును శరీర శిథిలత్వము నొనరింపగలదు ఇట్టిబహు ముఖ ప్రక్రియల నొనర్చు వివిధ రూపములు గల ప్రాణ శక్తి మనస్సు నావరించి యుండగలదు. దానిని వశముచేసి కొనుటయే ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

ప్రాణాయామ సాధనోపకరణములు

ప్రాణాయామ సాధనకు ముఖ్యమైనవి ప్రశాంతమైన మనసు, సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా ప్రవేశించెడు మనో హరము, నిర్మల వాతావరణము గల ప్రదేశము; సుఖమైన ఆసనము చాలా ముఖ్యము. ఈ సాధనకు నాడులన్నీ పరి పూర్ణశుద్ధి నంది యుండుట కూడా చాలా అవసరము. (నాడీశుద్ధిని గురించి గతంలో వ్రాయబడినది.)

మిక్కిలి పల్లము, అధికమైన ఎత్తుగాని పీటను వేసికొని దానిమీద దర్భాసనము, దానిపై కృష్ణాజినము (జింక చర్మము) అటుపిమ్మట వస్త్రమును పరచి ఆ ఆసనము నందు తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖముగా పద్మాసనము నందు గానీ, స్వస్తికాసనము నందుగాని కూర్చుండి- స్థిరచిత్తుడై, రెండు చేతులు జోడించి- విశ్వము నందలి సమస్త జీవులకు శుభమగుగాక యని భగవంతునికి నమస్కరించవలెను. తర్వాత- తన గురువునకు, గణపతికి, ఇష్టదైవమునకు నమ స్కరించి, పరిశుద్ధాంతఃకరణముతో సాధన నుపక్రమింప వలెను.



సాధన సమయంలో నడుము, దేహము వంగగూడదు. నిటారుగా దేహమును నిలబెట్టి, దృష్టిని ఒక్కచోటనే కేంద్రీకరించి, ప్రాణాయామమును చేయవలెను. ప్రాణుల యొక్క శ్వాస గమనమును పరికించిన మూడు రకములుగా శ్వాసను పీల్చువారు కనుపింతురు. కొందరికి వారు పీల్చు గాలి కంఠము వరకే పోయి మరలి వచ్చుచుండును. ఇది వక్రమార్గము. ఇట్టి వారికి శ్వాసకు సంబంధించిన రోగము లుండగలవు. రెండవ రకము వారు కడుపు కదలకుండా రొమ్ములు మాత్రము కదులునట్లుగా గాలి పీల్చుచుందురు. అందువలన పీల్చు గాలి శ్వాస కోశములను పూర్తిగా ఆవ రించలేదు. ఇది కూడా మంచి పద్ధతి కాదు. సరియైన మార్గము మూడవది. ఇందు పీల్చు గాలిని కడుపు నందలి

వెన్నెముకను దాకు విధముగా పీల్చవలెను. (అప్పుడు కడుపు గూడువలె నుండగలదు)

హృదయరోగము, గుండె దడ, హృదయ దౌర్బల్యము, ఆస్త్మా మొదలగు హృదయ సంబంధిత రోగములు గలవారు ప్రాణాయామ సాధన చేయుట మంచిది కాదు. అపాయము కలుగగలదు. పెద్ద పొట్టలు గల్గినవారికి సాధన సమకూరుట దుర్లభము. ముఖ్యముగా ప్రారంభంలో కడుపును లోపలికి లాగిన అందలి గాలి ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా బైటికిపోవును. అప్పుడు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా దానిని మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చి కడుపును (పొట్టను) నింపవలెను. ఆ సమయమందే వెనుక రొమ్ములు ఉబ్బుట కూడా కలుగును. ఇది సక్రమమైన ప్రాణాయామ సాధనము.

ప్రారంభంలో అభ్యాస క్రమము

ఒక సమతల ప్రదేశము నందు చాపగాని, గుడ్డగాని పరచి వెల్లకిలా పడుకోవలెను. (శవాసనంవలె) శరీరం బిగపట్టరాదు. అన్ని అవయవాలు నరాలు సడలించి వుంచవలెను. దేహముపై వస్త్రము లుండకుండుట మంచిది. లేకున్న శరీరమున కంటీ అంటనట్లుండు అతి పలుచని వస్త్రము ధరింపవచ్చును. అటుపిమ్మట కన్నులు మూసుకొనవలెను. (సాధన పూర్తి అగువరకు తెరవగూడదు.)

కాళ్ళు, చేతులు, తల కదలింపకుండా ముక్కు రంధ్రముల (రెండు) ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి వెంటనే నోటి ద్వారా బైటికి వదలవలెను. ఈ ప్రకారం మెల్ల మెల్లగా ఐదు నిమిషముల వరకు చేసి ఆ తర్వాత వేగముగా చేయు

సంఖ్యను పెంచవలెను. మొదట నిమిషమునకు 30 మార్లు వంతున 5 నిమిషములు చేసిన. రెండవమారు- అనగా ఆరవ నిమిషము నుంచి నిమిషమునకు 40-45 మార్లు ముక్కు పుటములచే గాలి బీల్చి నోటి ద్వారా గొట్టము ఊదినట్లు బైటికి వదలుటను చేయవలెను. మూడవమారు 11వ నిమిషము నుంచి 15వ నిమిషము వరకు, నిమిషమునకు 50-55 పర్యాయములు చేయవలెను. ఈ ప్రకారం ప్రతి దినము పావుగంట (15 నిమిషములు) చేయుచుండవలెను. అంతకు మించి అవసరం లేదు.

ఈ సాధనలో 10 నిమిషములు జరుగునరికి సాధకునికి చేతివ్రేళ్ళు కొంకరలు పోయి- ప్రయత్నము లేకనే చేతులు, కాళ్ళు కదలిక కలుగును. అట్టి సమయంలో మూర్ఖంగా కొనసాగింపక లేచి కూర్చుండవలెను. తల దిమ్ముగా వుండి మైకం కమ్మగలదు. ఆ మైకము తీరిన పిమ్మట తనను తాను పరీక్షించుకొనవలెను. దేహావయవములగు తల, చేతులు, గోళ్ళు, వీపు మొదలగు వాటియందు చీమలు ప్రాకుచున్నట్లు, జిలజిల మన్నట్లు అనుభూతిని పొందుచున్న అది శుభ చిహ్నముగా దలంపవలెను. మీద మీద గాలిని వేగముగా శరీరము నందు ప్రవేశపెట్టుట వలన ప్రాణవాయువు విశేష గతిని లోపలి రక్తనాళములను దాకి అందలి మలినమును దహించుట వలన ఇట్టి స్పర్శజ్ఞానము కలుగగలదు. ఈ స్పర్శానుభూతి కలుగకున్న సాధన సరిగా జరుపబడలేదని గుర్తించాలి. భోజనానంతరము 3 గంటల వరకు ఈ సాధన చేయగూడదు. పరగడుపున (ప్రాతఃకాలం-సాయంకాలం)

చేయుట మంచిది. ఈ అభ్యాసము నిరపాయకరమైనది. స్త్రీ పురుషులలో నెవ్వరైనను చేయవచ్చును. ప్రారంభంలో 3, 4 నెలల వరకు ఈ అభ్యాసమును కొనసాగించిన రక్త శుద్ధి కలిగి, శరీరము తేలిక పడగలదు. మనస్సు ప్రశాంతత జెందును.

ప్రాణాయామంలో రెండవ మెట్టు



ప్రాణాయామ సాధన కనువగు ఆసనమునందు నిశ్చలముగా గూర్చుండి, తన ఇంద్రియాదులన్నియు తన వశమై యున్నవని భావించి గురువుని, ఇష్ట దైవమును ధ్యానించిన పిమ్మట, ఉంగరపు వ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళతో (అనామిక, కనిష్ఠిక) ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా శరీరము నందలి గాలిని బైటికి వదలవలెను. అట్లు గాలియంతయు బైటికి పోయిన పిమ్మట బొటన

వ్రేలిచే కుడి నాసా రంధ్రమును మూసి ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చవలెను. (ఈ గాలి నాభి వరకు వెళ్లుట ముఖ్యము) పిమ్మట చివరి రెండు వ్రేళ్ళచే ఎడమ నాసా రంధ్రము మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటికి వదలవలెను. తిరిగి అదే నాసారంధ్రము గుండా గాలిని లోపలికి పీల్చి ఎడమ నాసా రంధ్రము గుండా బయటికి వదలి, పిదప ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలి పీల్చి కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా వదలవలెను. ఈ ప్రకారం దినమొకటికి **10** నిమిషముల నుంచి, **30** నిమిషముల కాలము వరకు చేయవచ్చును. ఏ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని విడచెదమో అదే ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చవలెను.



ఈ అభ్యాసము నందు గాలిని లోపల బంధింపవలసిన పని లేదు. మధ్యన గల రెండు వ్రేళ్ళ (తర్జని, మధ్యమలు) ముక్కును తాకకూడదు. అభ్యాస సమయంలో గోడలకు, చెక్కలకు ఆనుకొని కూర్చొనుటకూడదు. శరీరమును సమముగా నుంచి కొంచెము - కంఠము నెత్తి, వెన్నుపూస ముందుకు వంగని విధముగా కూర్చుని ఈ అభ్యాసము నొనర్చవలెను. దీనివలన ప్రాణాయామము నందలి కుంభక సాధన సులభ సాధ్యము అగుయే గాక మనఃప్రసన్నత లభించ గలదు. ఇది ప్రాథమిక అభ్యాసము నందలి రెండవ స్థాయి అభ్యాసక్రమము.

1) ప్రారంభంలో ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి కుడిముక్కు ద్వారా లోపలి గాలిని బైటికి వదలుట.

2) కుడిముక్కును మూసి ఎడమ రంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము వరకు లోపలికి పిల్చుట.

3) ఎడమ ముక్కును మూసి కుడి రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటకు వదలుట.

4) కుడిముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి ఎడమ రంధ్రము ద్వారా వదలుట. గాలి వదలిన రంధ్రము ద్వారానే తిరిగి పీల్చి మరు రంధ్రము ద్వారా బైటికి వదలు చుండవలెను.

పూరక - కుంభక - రేచక క్రియలు

ప్రాణాయామ సాధన యందు పూరక, కుంభక, రేచక నామములు విశిష్టమైన గుర్తింపు కలిగియున్నవి. పూరకమనగా గాలిని లోపలికి పీల్చు క్రియకు పేరు. అట్లు

పీల్చిన గాలిని లోపలే బంధించి యుంచు దానికి కుంభకమని పేరు. బైటికి వదలు గాలిని రేచకముగా వ్యవహరింతురు.

కాల నియమముగల ప్రాణాయామము నొనర్చుటకు ముందు మొదట తెలుపబడిన అభ్యాసముల ద్వారా శ్వాస క్రియలను స్వాధీన పరచుకొని యుండవలెను. అటుపిమ్మట పూరక, కుంభక, రేచకములను కొలది కొలదిగా నభ్యసించాలి. ప్రారంభంలో పూరకము (గాలి లోపలికి పీల్చుట) 3 సెకండ్ల కాలము జరిపి రెండు ముక్కు రంధ్రములు గుద రంధ్రము గూడా) మూసి ఆ గాలిలోపల 12 సెకండ్ల కాలము వరకు (కుంభించి నిలుపుట) యుంచవలెను. ఆ తర్వాత రేచకమును (గాలి వదలుట) 6 సెకండ్ల కాలము జరుపవలెను. ఈ విధముగా కొలది కాలము దినమునకు నాలుగైదు పర్యాయము లభ్యాసము గావించిన తదుపరి క్రమముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

గాలిని పీల్చునప్పుడుగాని, బయటకు విడచునప్పుడు గానీ - శబ్దము కాకూడదు. అభ్యాసము పెరిగిన కొలది ఈ గాలిని పీల్చుట, విడచుట అనే ప్రక్రియల యొక్క స్పర్శ జ్ఞానము గూడా నశింపజేసికొనవలెను. పూరక, రేచకములు యెంత నెమ్మదిగా చేసిన అంత మంచిది. హడావుడిగాను, తొందరగాను జేయుట అపాయకరమేగాక ఒక్కొక్కమారు ప్రాణహాని కూడా సంభవింపగలదు. ఇందు తెలిపిన కాల ప్రమాణమును గుర్తించుటకు భావన ముఖ్యముగానీ, గడి యారములను జూచుచూ చేయకూడదు. దానివలన ఏకాగ్రత లోపించి ధ్యాస గడియారముపైన, అందుగల కాల

సూచికల పైన లగ్నము కాగల ప్రమాదమున్నది. సాధార ణముగా "ఓం" అని భావనచేయు కాలమొక సెకండ్‌గా తలపవచ్చు. కావున 4 మార్లు ఓం అని భావన జేయునంత కాలము పూరకమును 12 మార్లు ఓం అని భావన జేయు నంత దనుక కుంభకమును, 8 మార్లు ప్రణవమును భావన జేయు వరకు రేచకమును జరుపవలసి యున్నది. ఇట్లొక మారు పూరక, కుంభక, రేచక క్రియలు జరిపిన యెడల దానినొక ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించి యున్నారు. ప్రతిమారు మూడు ప్రాణాయామములకు తక్కువగాని విధ ముగా క్రమక్రమంగా ఈ ప్రాణాయామముల సంఖ్యను వృద్ధి జేయుచు సాధన చేయుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము ద్వారా జగత్సృష్టి సంహారములకు సాధనమైన ప్రాణశక్తిని మనయందెంత ఎక్కువగా స్థిర పరుప గలుగుదుమో మనమంత బలవంతులముగను, ఆయుః ప్రమాణముగలవారిగను నుండగలుగుదుము. ఈ ప్రాణశక్తి సర్వవేళల యందు సర్వత్రా వ్యాపించి దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఇది క్షీణించిన మానవ జీవితము గూడా క్షీణింపగలదు. ఈ శక్తి అన్నము నందు, నీటి యందు అత్యధికముగా గాలి యందునున్నది. అందువలన దీనిని వ్యర్థము గాకుండా విశేషముగా సేకరించుటయే ప్రాణా యామ లక్షణమై యున్నది.

రేచకము ద్వారా పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి నర ముల వెంబడి శిరస్సులోనికి బోయి వెన్నెముక ప్రక్కనుండు నరము ద్వారా ముడ్డిపూస వరకు దిగిపోయి, రేచక కాలము

నందది ఊర్ధ్వముఖముగా పయనించి శిరస్సు నందలి మెదడు లోనికి వచ్చి అచటి నుండి నాసా రంధ్రము గుండా వదలి వేయబడినట్లు భావన చేయుచుండవలెను. ఇది అభ్యాస క్రమంలో సాధన చేయుట చాలా ముఖ్యము. శరీరములోని నరములన్నిటికిని వెన్నెముక దాని ప్రక్కన గల నాళముతో సంబంధముండును గాబట్టి ఈ శక్తి దేహమునందంతయు వ్యాపించు అవకాశములున్నవి. దీనివలన పూడియున్న సుషుమ్నానాడి పరిశుద్ధమై ప్రాణవాయువులచే మాటి మాటికి నెట్టబడు కుండలిని దాని యందు ప్రవేశింప వీలు గలుగును.

ప్రాణాయామ కాలము నందు జాలంధర బంధముచే గుదమును బిగించుట చాలా ముఖ్యము. గుద రంధ్రము గుండా గాలి పోకూడదు. సుఖాసనము నందుండి శరీరము కదలని విధముగా నుంచి ఊర్ధ్వ దేహాభారము ప్రక్కలెముక లపై బడునట్లు శిరస్సు, మెడ, భుజములు కుంచించి ప్రాణా యామ మొనర్పవలెను రేచక సమయమునందప్పుడప్పుడు భుజములను కొంచెము పైకెత్తుట మంచిది. కుంభక స్థితి యందు రొమ్ములుబ్బుట చాలా అవసరము. ఊదిన బూర వలె మనము పీల్చిన గాలిచే రొమ్ము భాగము పైకి ఉబ్బవలెనే గాని, మన ప్రయత్నముచే రొమ్ములను కదల్పరాదు. కుంభకమైన పిదప తలయెత్తి రేచకమును జేయవలెను. పూరకానంతరము జాలంధర బంధము వేయవలెను. ఇవి అన్నియు సాధన యందు మిగుల అభ్యాసము గలవాడు చేయవలసిన కార్యములు.

ప్రారంభస్థితిలో ప్రాణాయామమును దినమునకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములు చేయవచ్చును. సూర్యోదయ కాలమునుంచి గంటన్నర వరకు, మధ్యాహ్న సమయమందు, సాయంకాలం సూర్యాస్తమానమైన గంట న్నర వరకు, అర్ధరాత్రి సమయము నందు ప్రాణాయామ సాధనకు యోగ్యముగా నుండగలదు. రాత్రివేళ చేయలేని వారు పగలు మూడు వేళలందు చేయవచ్చును. ఒకేసారి యెక్కువగా పూరక, కుంభక, రేచకములను గావించిన శరీ రము నందు గాలి నిలుచుటకు స్థలము చాలక శరీరము చిట్లి వ్యాధులు ఉత్పన్నములు కాగలవు. కావున ప్రారంభము నందు అతి తక్కువ కాలము వరకే సాధన గావించుచు క్రమ క్రమ ముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము సగర్భకము (అనగా మంత్రములను స్మరింపుచూ జేయునది) అగర్భకము (ఏ మంత్ర స్మరణము లేనిది) అని రెండు విధములు. వీనియం దేదైనను సాధకుడు సాధింపవచ్చును. సగర్భకముగా జేయునప్పుడు గృహస్థులు ప్రణవ వ్యాహృతీ సహితమైన గాయత్రీ మంత్రము ద్వారా ప్రాణాయామము నొనర్పదగియున్నది. సన్యాసులు (పరి వ్రాజనులు) కేవల ప్రణవ ధ్యానమునే చేయవలెను. గృహ స్థునికి ప్రాణాయామము పనికిరాదనే నిబంధన లేమియు లేవు. ప్రాణాయామ సాధనకు వయసుతో గానీ, కుల మతములతో గానీ, స్త్రీ పురుష భేదములతో గానీ పని లేదు. యెల్లవారును ప్రాణాయామ సాధనకు అర్హులై యున్నారు. కావలసినదల్లా మితాహారము, దీక్ష, సాధన యందలి ఏకాగ్రత మాత్రమే!

ప్రాణాయామ సాధన యందు ప్రారంభంలో మూడు విధములైన స్థితులున్నవి. 1) అధమ ప్రాణాయామము 2) మధ్యమస్థితి 3) ఉత్తమస్థితి. అనగా కొలది కాలము జరుపునది మొదటిస్థితి. అంతకు నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది మధ్యమస్థితి, మధ్యమస్థితికన్నను నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది ఉత్తమస్థితి. ప్రాణాయామము నందలి పూరక, కుంభక, రేచకము లెప్పుడును 1-4-2 నిష్పత్తి ప్రకారం కొనసాగించాలి. ప్రారంభం నుంచి ఈ క్రింది విధంగా సాధనా కాలాన్ని పెంచదగియున్నది.

పూరకము : సెకండ్లు	కుంభకము : సెకండ్లు	రేచకము : సెకండ్లు
4	16	8
5	20	10
6	24	12
7	28	14
8	32	16
9	36	18
10	40	20
11	44	22
12	48	24
13	52	26
14	56	28
15	60	30
16	94	32

24.96-48 సెకండ్ల నిష్పత్తి ననుసరించి ప్రాణాయామము సులభముగా చేయగలిగిన వారికి యోగసిద్ధి కరతలామలకము కాగలదు. ఈ నిష్పత్తి కాలమును ఒకసారి ఒక విధముగాను, మరొకసారి వేరొక విధముగాను పాటింపక అన్ని సమయములందు ఒకే విధముగా సాధన నొనర్చుట ముఖ్యము. ప్రణవమును ధ్యానించునపుడు నెమ్మదిగా ఓం... ఓం... అని గడియారంలోని శబ్దములాగా ధ్యానింపవలెనెగానీ త్వరితముగా మననము జేయకూడదు. ఇందలి అభ్యాసములను వారి వారి శక్తికొలది దినమునకు (తడవకు) 5 నుంచి 20 నిమిషముల వరకు చేయవచ్చును. ఒక రేచకము, ఒక కుంభకము, ఒక పూరకము కలసిన ఒక ప్రాణాయామముగా గణింపబడుచున్నది. ఇట్టి ప్రాణాయామములు మూటికి తగ్గరాదు. అంతకంటె అధికముగా చేయుట సాధకుల శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. 80 ప్రాణాయామముల వరకు చేయవచ్చును. అట్లు చేయుచున్నవారు నేటికిని గలరు.

ప్రతి నిత్యము నిర్ణీత సమయములందు ప్రాణాయామమును జేయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారముగా కొన్ని (12సం॥) సంవత్సరములు నిరంతర ప్రాణాయామ క్రియను జరిపిన వారికి చెమట సువాసన గలదిగా నుండును. ఇట్టి సువాసన కల్గుట వలన ప్రాణాయామ సిద్ధి కల్గినట్లు గుర్తింపవలెను. వారికి దేహశుద్ధి యొనగూడును. అటుపిమ్మట మరికొన్ని సంవత్సరము లీ సాధన (24 సం॥) యందున్న వారి మల, మూత్రములు గూడా సువాసన గలవిగా నుండగలవు. అట్టి

సాధకుడు ప్రాణాయామమును జయించినట్లుగా గుర్తింప వలసియున్నది. అప్పటికి గాని సాధకునికి "ప్రత్యాహార" స్థితి సాధనకు యోగ్యత చేకూరదు.

ప్రాణాయామ సాధనలో మూడు అవస్థలు సంభవింప గలవు. అందు అధమావస్థయందు శరీరమంతయును చెమటలు గ్రమ్మి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయగలదు. ఈ చెమటను వస్త్రముచే తుడవక చేతితో వంటికి బాగా మర్దన గావించటము మంచిది. ఇక మధ్యమావస్థ యందు కుంభించిన వాయువు యొక్క వేగమును సహింపలేని నరములు తమంతట తామే వణకును. అనగా సాధకునికి వణకు కల్గును. ఉత్తమావస్థ యందు సాధకుడు ఎగిరెగిరి పడుచుండగలడు (కప్పవలె). దీని యందభ్యాస మొనర్చువాడు తమ స్థానము నందు నిల చుట చాలా కష్టము. ఈ అవస్థను గూడా దాటిన పిమ్మట సాధకుని దేహము గాలి గుమ్మటమువలె పైకి లేచుచుండును. అట్లు శరీరము లేచునప్పుడు కంగారుపడి ఒక్కమారుగా గాలిని వదలిన (రేచించిన) క్రిందబడి దెబ్బలు తగులుటయే గాక కొన్ని సందర్భములలో ప్రాణాయామము గూడా తట స్థింపగలదు.

శరీరము గాలి లోనికి లేచిపోవునప్పుడు చాలా నిగ్రహం కలిగి వుండాలి. ధ్యానాన్ని మరల్చకూడదు. ఏకాగ్రత చెడిపోకూడదు. నెమ్మదిగా రేచకక్రియను జరి పిన తిరిగి శరీరం క్రిందకు రాగలదు.

సూ॥ బాహ్యాభ్యంతర స్తంభవృత్తిః దేశకాల సంఖ్యాభిః
పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః॥ (ప॥ యో॥ సూ॥)

ప్రాణాయామమును బాహ్యముగాగాని, అంతరముగా గానీ, చలనరహితముగా గానీ, దేశకాల సంఖ్యానియమము లచే దీర్ఘ సూక్ష్మాదులచేగానీ ఆచరింపదగియున్నది. ప్రాణాయామ సాధనయందు శ్వాసను లోనికి పీల్చుట, బైటికి వదలుట, ఊపిరితిత్తులయందు నిలుపుకొనుట లేక ఊపిరితిత్తుల లోకి పోనీయకుండుట అను మూడు పద్ధతులున్నవి. ఇవి దేశ కాలములను బట్టి మారుచుండ గలవని పతంజలి దెలిపి యున్నాడు.

దేశమనగా శరీరము నందలి యొకానొక ప్రదేశము. అట్టి ప్రదేశము నందు ప్రాణమును నిలుపుట, దేశ భేదము. కాలమనగా అట్టి ప్రదేశము నందా ప్రాణము నెంతకాలము నిలుపవలెను అను సంజ్ఞ కలది. అనగా పూర్వము మనము చర్చించిన విధముగా పూరక, కుంభక, రేచకక్రియల యొక్క కాల ప్రమాణము కాగలదు.

సూ॥ "బాహ్యాభ్యంతర విషయాపేక్షే చతుర్థః (ప॥యో॥సూ)

అని చెప్పుటచే పతంజలుల వారు నాల్గవదగు బాహ్య కుంభకమును గూడా బోధించియున్నారు.

బాహ్య కుంభక విధానము

ప్రారంభంలో 3 సెకండ్ల కాలము (ముమ్మారు ప్రణవమును స్మరించు కాలము) ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి 6 సెకండ్ల కాలము కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బైటికి వదలి, రెండు ముక్కు రంధ్రములను మూసి 12 సెకండ్ల కాలమువరకు నుండి; తిరిగి కుడి నాసికా

రంధ్రముద్వారా వాయువును పీల్చి ఎడమ నాసికారంధ్రము ద్వారా వదలి, బైటనే గాలిని స్థంభింపజేయుట బాహ్యకుంభక విధానము. ఈ ప్రకారంగా ఉదయం 6 పర్యాయములు సాయంత్రం 6 పర్యాయములు ఆచరింపుచు, క్రమక్రమంగా అంతర కుంభకమువలె ఈ బాహ్య కుంభకమునకు కూడా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ఈ ప్రాణాయామములు ద్వారా చిత్తము దాని ప్రకాశ వంతమగు లక్షణములు క్షీణించి, మనస్సు ప్రశాంతమై ప్రత్యాహార ధారణాది సాధనలకు యోగ్యము కాగలదు. చిత్తమను నది సహజముగా సాత్విక పదార్థములచే నేర్పరుపబడి యున్నను దానిని రజోతమోపరమాణువులు ఆవరణ రూపమున గప్పబడియున్నవి. ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా అట్టి రజో, తమోమయమగు ఆవరణలు నశించిపోగలవు. అప్పుడు ఇంద్రియము లన్నియు తమ తమ సహజ ధర్మములను కోల్పోయి శుద్ధసత్వ స్వరూపమైన చిత్తమునందు లయింప గలవు. ఇందువలన ఉత్కృష్టమైన ఇంద్రియ వశీకరణ శక్తి లభించగలదు.

ప్రాణాయామంలో భావన

భావన, అర్థము, ఫలము లేని ఏ కార్యమైనా నిష్ప్రయోజనమైయున్నది. ప్రాణాయామమునకు గల ఫలార్థములను ఇంతవరకు గ్రహించియుంటిమి. ఇక భావమును తెలుసుకొనుట యవసరము. పూరకమునందు గాలిని లోపలికి పీల్చిన తర్వాత కుంభకస్థితి సంభవింపగలదు. ఈ కుంభకము నందు గల వాయువు సుషుమ్నానాడి గుండా ఊర్ధ్వగతిగా

సాగిపోవుచున్నట్లు భావన జేయుట అవుసరము. అట్టి భావన ద్వారా ప్రేరేపింపబడిన వాయువు తప్పక సుషుమ్నా మూల స్థానమగు మూలధార చక్రమును జేరగలదు. నిరంతర భావ యుక్తసాధన వలన. మూలాధారమునందు ముడుచుకొని యున్న కుండలిని ప్రేరేపింపబడి సుషుమ్నాప్రవేశరంధ్రము వైపు నెట్టబడగలదు. భావ సహకారము లేక ఈ పని జరుగదు. కుండలినీశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన పిమ్మటనే యోగసిద్ధులు కలుగగలవు. ఆ పిదప కుండలినీ గమనము సుషుమ్నతో సంబంధము గల గ్రంథిత్రయములు, షట్చక్రముల ద్వారా ఊర్ధ్వ మార్గముగా సాగిపోగలదు. ఈ విషయము లన్నియు సవివరముగా మా "కుండలినీ శక్తి" అను గ్రంథమునందు చూడవచ్చును.

కర్మకాండలో ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము చాలా గొప్పది. స్త్రీ పురుష బాల వయోవృద్ధ భేదములు లేకుండా ఆచరించుటకు యోగ్యమై యున్నది. దీనివలన కలుగు ముక్తి విషయమెట్లున్నను, నిరంతర సంసార మాయాబంధములందు జిక్కియున్న జీవితములకు అట్టి మాయను పారద్రోలి, దుఃఖనాశన మొనర్చి, మానసిక ప్రశాంతతను చేకూర్చగల శక్తి ఈ ప్రాణాయామమునకు గలదు. అంతేగాక. వ్యసనముల నుండి, పాప కార్యముల నుండి మానవుని మరల్చి స్థూలత్వమును, వాతమును తగ్గించి ఆరోగ్యవంతునిగా నొనర్చగలదు. సాధకుని ముఖము తేజోవంతమై, కన్నులు కాంతివంతములై, కంఠశ్రావ్యత, సుందర

త్వము నొందగూడగలవు. నాడీశుద్ధి లభించుటవలన జఠరాగ్ని వృద్ధినంది. రాజస, తామస గుణములు నశించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు.

స్నానము, సంధ్యావందనము మొదలుకొని ఏ సత్కర్మ నాచరింపవలెనన్నను ముందుగా జెప్పునది "దైవీ గాయత్రి ఛందః, ప్రాణాయామే వినియోగః" అని కదా? గాయత్రియే కవచముగాగల ప్రాణాయామము నాచరింపనిదే ఏ కర్మయు ప్రారంభింపబడదని దెలియుచున్నది. ఈ విషయమే ఫణి భట్టు అను మహాశయుడు తన "పరతత్వ రసాయనము" అను గ్రంథమునందుగూడా జెప్పియున్నాడు.

శా॥ ఏ కర్మంబును నే జపంబు దపమున్.
నే యోగమే దానముల్
లోక శ్రీకర సద్విధానముల బాలుర్ వృద్ధులెవ్వారలే
యే కాలంబునైన జేయునెడలందీ దుర్మల ఖేళనో
త్సేక ప్రాణనిరోధంబు దెలిగా జేయంగ రాదెయ్యడన్

ఆ॥వె॥ ధ్యానయోగ యోగదాన తీర్థస్నాన
శతసహస్రములును సమములగునె
సద్గురూక్త సరణి జరుపు ప్రాణాయామ
మందు నొక్క షోడశాంశమునకు॥

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము యొక్క విశిష్టత నెందరెందరో కొనియాడియున్నారు. ప్రాణాయామము లేనిదే సృష్టిలో మానవుల కే కర్మయందును అధికారము కలుగదు. కొన్ని ధర్మ విరుద్ధమైన కార్యము లాచరించినప్పుడు. ప్రాయశ్చిత్తముగా ఇన్ని ప్రాణాయామములు జరుపవలెనని,

అట్లు చేసిన ఆ వ్యక్తి పునీతుడు కాగలడని ధర్మశాస్త్ర గ్రంథములు ఋజువు చేయుచున్నవి. నిత్య పూజాదికము లందుగూడా భగవంతునికి నైవేద్యం పెట్టునప్పుడు మనము ఈ పంచప్రాణములకే అర్పణ చేయుచున్నామనే సంగతి మరువకూడదు, "ప్రాణాయామః పరం తపః" అని ప్రాణాయామమునకు మించిన తపస్సు మరియొకటి లేదు.

తే॥ కట్టుబడి యుండునెందాక గాలిమేన
చిత్తమెందాక నెందును జెందకుండు
కదలదెందాక భ్రూమధ్య కలిత దృష్టి
యరయనందాక ప్రాణభయంబు లేదు॥

(శివయోగసారము)

నిరంతర సాధనవల్ల నాసాగ్రమునందు దృష్టి నిలిపి, చిత్తమును చలింపనీయక, ప్రాణాయామము నందలి కుంభక స్థితియం దెంత కాలము సాధకుడుండునో అంతకాలము ఆతనికి ప్రాణభయముండదు. యోగసాధనలందు ప్రాణాయామ యోగము చాలా అద్భుతమైనది. ఇది ముక్తికి ప్రథమ సోపానము. అష్టాంగ యోగములందలి, యమ, నియమ ఆసనములు సాధకుని దేహేంద్రియముల యొక్క పూర్వ స్వభావములను మార్చి యోగయుక్తముగా నొనర్చుట వరకే పరిమితమై యున్నవి. ప్రాణాయామము జీవన్ముక్తికి తొలిమెట్టు. దీనినెంత సాధించిన అంత మహత్తరశక్తి సాధకునియందుత్పన్నముకాగలదు. భారతదేశము కర్మభూమియే గాక యోగభూమిగాకూడా ప్రసిద్ధిజెందియున్నది. ఈ దేశము

నందలి మహా పవిత్రమైన కురుక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణ భగవాను డర్జునుని కి యోగశాస్త్రమును బోధించియున్నాడు. జగద్గురువులు ఆదిశంకరులు, గౌతమబుద్ధుడు, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, యోగివేమన, పూజ్యరామచంద్రయతీంద్రులు, రామానుజాచార్యులవారు, రామకృష్ణ పరమహంస, వివేకానందుడు, రమణమహర్షి, గాంధీమహాత్ముడు మొదలగు వారీ దేశము నందే జన్మించి యోగసాధనవలన మానవాతీతములగు కార్యములను నెరవేర్చగలిగిరి. మానవులు సంపూర్ణ ఇహ పర సుఖములను బడయవలెనన్న ప్రాణాయామము కన్నా వేరు గత్యంతరము లేదు.

ఆ॥ కల్లగురుడు గట్టు నెల్లకర్మంబులు
మధ్యగురుడు గట్టుమంత్రచయము
ఉత్తముండు గట్టు యోగసామ్రాజ్యంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ॥

శుభమస్తు!

సర్వేజనా స్సుఖినోభవన్తు!